

The Islamic University of Gaza
Deanship of Research and Graduate studies
Faculty of Education
Master Community Mental Health



الجامعة الإسلامية بغزة
عمادة البحث العلمي والدراسات العليا
كلية التربية
ماجستير الصحة النفسية والمجتمعية

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة
لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة

Emotional Regulation and its Relation with Life Satisfaction
among the Palestinian University Students in Gaza
Governorates

إعدادُ الباحثِ

محمد جاسر زكي عفانة

إشرافُ الدكتور

عاطف عثمان الأغا

قُدِّمَ هَذَا الْبَحْثُ اسْتِكْمَالاً لِمَتَطَلِبَاتِ الْحُصُولِ عَلَى دَرَجَةِ الْمَاجِسْتِيرِ
فِي الصِّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ وَالْمَجْتَمَعِيَّةِ بِكُلِّيَّةِ التَّرْبِيَةِ فِي الْجَامِعَةِ الْإِسْلَامِيَّةِ بِغَزَّةَ
يُنَايِرُ/2018م - جُمَادَى الْأُولَى/1439هـ

نتيجة الحكم



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الجامعة الإسلامية غزة
The Islamic University of Gaza

هاتف داخلي: 1150

عمادة للبحث العلمي والدراسات العليا

الرقم: ج س ع/35/Ref:

التاريخ: 2018/01/24م Date:

نتيجة الحكم على أطروحة ماجستير

بناءً على موافقة عمادة البحث العلمي والدراسات العليا بالجامعة الإسلامية بغزة على تشكيل لجنة الحكم على أطروحة الباحث/ محمد جاسر زكي عفانة لنيل درجة الماجستير في كلية التربية/ برنامج الصحة النفسية المجتمعية وموضوعها:

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة
Emotional Regulation and its Relation with Life Satisfaction Among the
Palestinian University Students in Gaza Governorates

وبعد المناقشة التي تمت اليوم الأربعاء 07 جمادي الأولى 1439 هـ الموافق 2018/01/24م، الساعة الحادية عشرة صباحاً، اجتمعت لجنة الحكم على الأطروحة والمكونة من:

.....
.....
.....

د. عاطف عثمان الأغا مشرفاً و رئيساً
د. نبيل كامل دخان مناقشاً داخلياً
د. أسامة سعيد حمدونة مناقشاً خارجياً

وبعد المداولة أوصت اللجنة بمنح الباحث درجة الماجستير في كلية التربية/ قسم الصحة النفسية المجتمعية. واللجنة إذ تمنحه هذه الدرجة فإنها توصيه بتقوى الله تعالى ولزوم طاعته وأن يسخر علمه في خدمة دينه ووطنه.

والله ولي التوفيق،،،

عميد البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. مازن اسماعيل هنية



إقرار

أنا الموقع أدناه مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة

لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة

Emotional Regulation and its relation with Life Satisfaction among the Palestinian University Students in Gaza Governorates

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هو نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل أو أي جزء منها لم يقدم من قبل الآخرين لنيل درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أي مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

I understand the nature of plagiarism, and I am aware of the University's policy on this.

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced, is the researcher's own work, and has not been submitted by others elsewhere for any other degree or qualification.

Student's name:	محمد جاسر زكي عفانة	اسم الطالب:
Signature:	محمد عفانة	التوقيع:
Date:	2018-1-24م	التاريخ:

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدفت الدراسة للتعرف إلى درجة التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة، والتعرف إلى التنظيم الانفعالي وفق الاستراتيجيات، ودراسة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، ودلالة الفروق في التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لديهم تبعاً للمتغيرات التالية: (نوع الجنس، الحالة الاجتماعية، الجامعة، التخصص، التحصيل الأكاديمي، الدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين)، وتكونت عينة الدراسة من (612) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الفلسطينية (الإسلامية، الأزهر، الأقصى) بمحافظات غزة، اختيروا بطريقة العينة العشوائية الطبقية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسته، ولجمع البيانات استخدم الباحث مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد "جارنفسكي وكرايج" ترجمة الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطالب إعداد "هيوينر وزملائه" ترجمة الباحث، وباستخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي وتحليل التباين الأحادي وأساليب المقارنة القبلية والبعدي، فقد توصلت الدراسة إلى أبرز النتائج:

- طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة لديهم درجة متوسطة من التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة.

- وجود علاقة موجبة دالة احصائياً بين أبعاد التنظيم الانفعالي (التقبل، إعادة التركيز الايجابي، التركيز على الخطط، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها) والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، بينما توجد علاقة سالبة دالة احصائياً بين أبعاد التنظيم الانفعالي (لوم النفس، الاجترار، التهويل، لوم الآخرين) والدرجة الكلية على مقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي تعزى للمتغيرات الديمغرافية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع مجالات الرضا عن الحياة والدرجة الكلية تعزى للمتغيرات الديمغرافية باستثناء متغير الجنس وذلك لصالح الإناث.
- وقد فسرت هذه النتائج في ضوء الاطار النظري والدراسات السابقة والظروف الخاصة بالبيئة الفلسطينية والثقافة السائدة لدى المجتمع الفلسطيني وللثقافة في البيئة الجامعية الفلسطينية. وفي ضوء النتائج يوصي الباحث بضرورة إثراء المناهج التعليمية بالمقررات والأنشطة التي تُثمي التنظيم الانفعالي، والعمل على تحسين مستويات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات من خلال زيادة الاهتمام بالانفعالات وبأساليب تنظيمها، كما ويقترح الباحث إجراء المزيد من الدراسات حول الموضوع، وربطها بمتغيرات جديدة وعلى فئات مختلفة.

Abstract

The study aimed at identifying the level of emotional regulation and life satisfaction among the Palestinian University Students in Gaza Governorates. The study also aimed at recognizing emotional regulation among university students according to certain strategies, and to find out the nature of the relationship between emotional regulation and life satisfaction. It also aimed to identify the differences in the levels of emotional regulation and life satisfaction due to the following variables: gender, social status, university affiliation, specialization and field, academic achievement, family income, and educational level of parents. The study sample consisted of 612 male and female students from the following Palestinian universities: Islamic University, Al-Azhar University, and Al-Aqsa University. Those students were chosen using the random stratified sample method. The study relied on the analytical descriptive approach. To collect the data, the researcher used the tools of emotional regulation scale and the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MSLSS), translated by the researcher himself as well. .

The most important findings of the study:

- The Palestinian university students have a medium level of emotional regulation and life satisfaction.
- There is a statistically significant positive relationship between emotional regulation styles (acceptance, positive refocusing, refocusing on planning, positive reappraisal, and putting matters into perspective) and the total score of life satisfaction among Palestinian university students.
- There is a statistically significant negative relationship between emotional regulation styles (self-blame, rumination, catastrophizing, and blaming others) and the total score of life satisfaction among Palestinian university students.
- There are no differences in the total score of the dimensions of emotional regulation that could be attributed to the demographic variables.
- There are no differences in the total score and the dimensions of life satisfaction in relation to all demographic variables except gender difference in favor of females University students.

In the light of the research outcomes, the researcher concluded that universities should enrich their curricula with scientific materials and activities in a way that helps their students utilizing strategies of emotional regulation and life satisfaction. There is also a need to work on the development of the emotional regulation and life satisfaction levels among those students. The researcher recommends conducting further studies on the topic and linking them to new variables and different categories of participants.



﴿يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا
الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾

[المجادلة: 11]

الإهداء

إلى نبي الرحمة... معلم البشرية ونور العالمين

(محمد صلى الله عليه وسلم)

إلى القلب الكبير ورمز العطاء والتضحية، إلى رجل الكفاح والطيبة والمحبة...

إليك (والدي العزيز)

إلى نبع الحنان والحب ونور دربي ومصدر الهامي وطموحي...

إليك (أمي الغالية)

إلى سندي ومصدر قوتي ومن أشد بهم ظهري، رياحين المحبة والاخلاص والوفاء...

إليكم (أختي الغالية وأخوتي)

إلى رفيقة عمري وشريكة حياتي...

إلى من كان له من كلامي نصيب ومن لم يكن .. إلى كل صديق وكل عزيز على قلبي ..

إلى كل من تَمَنَّى لي الخير ولو بدعوة ...

أهديكم هذا الجهد المتواضع داعياً المولى عز وجل أن ينفعنا بما علمنا ويعلمنا ما ينفعنا،

ويزيدنا علماً.

شكر وتقدير

بداية أحمد الله عز وجل وأشكره على نعمته ومنته بأن وفقني ومكّني من اخراج هذا العمل المتواضع وبسر لي كل السبل لإتمامه على أكمل وجه.

عملاً بقوله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ﴾ [النمل: 19].

أتقدم بعظيم الشكر والتبجيل إلى والدتي الحبيبة، وكيفيني دعاؤها لي، حيث كانت خير معين في اتمام هذا العمل، ولا أنسى دعاء والدي العزيز -حفظه الله- بالنجاح والتوفيق، وأنه لمن دواعي سروري أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير لبرنامج غزة للصحة النفسية لمنحي فرصة الدخول للدراسات العليا عبر برنامج الدبلوم العالي في الصحة النفسية والمجتمعية، والشكر موصول للجامعة الإسلامية التي أتاحت لي إكمال رسالة الماجستير بعد الحصول على درجة الدبلوم العالي.

كما وأتقدم بجزيل الشكر والعرفان الجميل إلى أستاذي الفاضل الدكتور: عاطف عثمان الأغا الذي أشرف على هذه الرسالة لما قدمه لي من رعاية واهتمام وتوجيه طيلة فترة إنجاز هذه الدراسة فجزاه الله عني خير الجزاء.

والشكر موصول لأعضاء لجنة المناقشة الكرام ممثلة بالدكتور: نبيل دخان، والدكتور: أسامة حمدونة على تفضلهم بمناقشة هذه الرسالة وإثرائها بآرائهم لتخرج بأحسن حال.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأساتذة المحكمين الذين تفضلوا بتحكيم أدوات الدراسة. والشكر الجزيل موصول للأخوة والأخوات طلاب وطالبات الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة الذين أبدوا تعاوناً أثناء تطبيق أدوات الدراسة.

وفائق شكري وتقديري إلى الأصدقاء والزملاء الذين قدموا لي يد العون والمساعدة لإنجاز هذا البحث وإخراجه على الوجه الأكمل. وأخيراً لا يسعني إلا أن أدعوا الله أن يرزقني السداد والرشاد والهدى وأن يجعل هذا العمل خالصاً لوجه الكريم.

الباحث: محمد جاسر عفانة

فهرس المحتويات

ب.....	إقرار
ت.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
ث.....	Abstract
ح.....	الإهداء
خ.....	شكر وتقدير
د.....	فهرس المحتويات
ز.....	فهرس الجداول
ش.....	فهرس الأشكال والرسومات التوضيحية
ص.....	فهرس الملاحق
2.....	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
2.....	أولاً: مقدمة
3.....	ثانياً: مشكلة الدراسة
4.....	ثالثاً: تساؤلات الدراسة
5.....	رابعاً: أهداف الدراسة
5.....	خامساً: أهمية الدراسة
6.....	سادساً: مصطلحات الدراسة
7.....	سابعاً: حدود الدراسة
9.....	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
9.....	المبحث الأول: التنظيم الانفعالي
9.....	مقدمة
10.....	طبيعة الانفعالات
13.....	الانفعالات والعمليات الوجدانية الأخرى
13.....	مفهوم التنظيم الانفعالي
14.....	الملامح الرئيسية للتنظيم الانفعالي
15.....	استراتيجيات التنظيم الانفعالي
16.....	عمليات التنظيم الانفعالي

21	التنظيم الانفعالي والبناءات الأخرى
23	أهداف التنظيم الانفعالي
23	التنظيم الانفعالي والصحة النفسية.....
24	النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي
27	تعقيب عام على نظريات التنظيم الانفعالي
29	المبحث الثاني: الرضا عن الحياة.....
29	مقدمة.....
29	مفهوم الرضا عن الحياة.....
32	المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
34	أبعاد الرضا عن الحياة.....
36	محددات الرضا عن الحياة
37	العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة.....
39	الرضا عن الحياة والصحة النفسية
39	النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
44	الفصل الثالث الدراسات السابقة
44	المحور الأول: الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات
51	المحور الثاني: الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات
58	المحور الثالث: الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة
59	تعقيب عام على الدراسات السابقة.....
62	أهم ما تميزت به الدراسة الحالية
63	فروض الدراسة.....
66	الفصل الرابع إجراءات الدراسة.....
66	مقدمة.....
66	أولاً: منهج الدراسة
66	ثانياً: مجتمع الدراسة.....
67	ثالثاً: عينة الدراسة:
69	رابعاً: أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية
84	خامساً: الأساليب الإحصائية:

86	 الفصل الخامس نتائج الدراسة وتفسيرها
86	 مقدمة
86	 أولاً: تساؤلات الدراسة
89	 ثانياً: فروض الدراسة
118	 توصيات الدراسة
118	 مقترحات الدراسة
120	 المصادر والمراجع
136	 الملاحق

فهرس الجداول

جدول (4.1): توزيع أفراد مجتمع الدراسة	66
جدول (4.2) توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الديمغرافية (ن=612)	67
جدول (4.3): توزيع الأبعاد وعدد فقرات مقياس التنظيم الانفعالي وتسلسلها	70
جدول (4.4): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول "لوم الذات" مع الدرجة الكلية (ن=60)	71
جدول (4.5): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثاني "التقبل" مع الدرجة الكلية (ن=60)	71
جدول (4.6): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث "الاجترار" مع الدرجة الكلية (ن=60)	71
جدول (4.7): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الرابع "إعادة التركيز الإيجابي" مع الدرجة الكلية (ن=60)	72
جدول (4.8): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الخامس "التركيز على الخطط" مع الدرجة الكلية (ن=60)	72
جدول (4.9): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال السادس "إعادة التقييم الإيجابي" مع الدرجة الكلية (ن=60)	73
جدول (4.10): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال السابع "وضع الأمور في نصابها" مع الدرجة الكلية (ن=60)	73
جدول (4.11): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثامن "التهويل" مع الدرجة الكلية (ن=60)	73
جدول (4.12): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال التاسع "لوم الآخرين" مع الدرجة الكلية (ن=60) ...	74
جدول (4.13): نتائج اختبار مان وتني	75
جدول (4.14): معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل	76
جدول (4.15): معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل	77
جدول (4.16): توزيع الأبعاد وعدد فقرات مقياس الرضا عن الحياة وتسلسلها	78
جدول (4.17): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول "الأسرة" مع الدرجة الكلية (ن=60)	79
جدول (4.18): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثاني "الأصدقاء" مع الدرجة الكلية (ن=60)	79
جدول (4.19): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث "الجامعة" مع الدرجة الكلية (ن=60)	80
جدول (4.20): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الرابع "بيئة الحياة" مع الدرجة الكلية (ن=60)	80
جدول (4.21): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الخامس "الذات" مع الدرجة الكلية (ن=60)	81
جدول (4.22): مصفوفة معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية	81
جدول (4.23): نتائج اختبار مان وتني	82
جدول (4.24): معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل	83
جدول (4.25): معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل	83
جدول (5.1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي (ن=612)	86

جدول (5.2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات (ن=612)	87
جدول (5.3): معامل الارتباط بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة ن=612)	89
جدول (5.4): الفروق في التنظيم الانفعالي بين الطلاب والطالبات (ن=612)	91
جدول (5.5): الفروق في التنظيم الانفعالي بالنسبة للحالة الاجتماعية لدى طلبة الجامعات ن=612)	92
جدول (5.6): الفروق في التنظيم الانفعالي بين طلبة الجامعات الثلاثة (ن=612)	93
جدول (5.7): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بُعد "وضع الأمور في نصابها" بين الجامعات الثلاثة	94
جدول (5.8): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بُعد "لوم الآخرين" بين الجامعات الثلاثة	94
جدول (5.9): الفروق في التنظيم الانفعالي بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية (ن=612)	95
جدول (5.10): الفروق في التنظيم الانفعالي بالنسبة للتحصيل الأكاديمي للطلبة (ن=612)	96
جدول (5.11): الفروق في التنظيم الانفعالي لدى الطلبة بالنسبة للدخل الشهري للأسرة (ن=612)	97
جدول (5.12): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بُعد "وضع الأمور في نصابها" بالنسبة لمتغير الدخل الشهري	98
جدول (5.13): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بُعد "التهويل" تعزى لمتغير الدخل	98
جدول (5.14): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بُعد "لوم الآخرين" تعزى لمتغير الدخل	99
جدول (5.15): الفروق في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بالنسبة للمستوى التعليمي للأب (ن=612)	100
جدول (5.16): الفروق في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بالنسبة للمستوى التعليمي للأم	101
جدول (5.17): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بُعد "إعادة التركيز الإيجابي" تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم	102
جدول (5.18): الفروق في الرضا عن الحياة بين الطلاب والطالبات	102
جدول (5.19): الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للحالة الاجتماعية	104
جدول (5.20): الفروق في الرضا عن الحياة بين طلبة الجامعات الثلاثة	105
جدول (5.21): اختبار شيفيه البعدي للفروق في مجال الرضا عن "الأسرة" تعزى لمتغير الجامعة	106
جدول (5.22): اختبار شيفيه البعدي للفروق في مجال "الجامعة" تعزى لمتغير الجامعة	106
جدول (5.23): اختبار شيفيه البعدي للفروق في مجال الرضا عن "الذات" تعزى لمتغير الجامعة	107
جدول (5.24): الفروق في الرضا عن الحياة بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية	107
جدول (5.25): الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للتحصيل الأكاديمي للطلبة	109
جدول (5.26): اختبار شيفيه البعدي للفروق في مجال "بيئة الحياة" تعزى لمتغير التحصيل الأكاديمي	110
جدول (5.27): الفروق في الرضا عن الحياة لدى الطلبة بالنسبة للدخل الشهري للأسرة	111
جدول (5.28): الفروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بالنسبة للمستوى التعليمي للأب	113
جدول (5.29): اختبار شيفيه في "الجامعة" تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب	114
جدول (5.30): اختبار شيفيه في (بيئة الحياة) تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب	114
جدول (5.31): اختبار شيفيه في (الدرجة الكلية) تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب	115

فهرس الأشكال والرسومات التوضيحية

- شكل (2.1): النموذج الشكلي للانفعال 12
- شكل (2.2): عمليات التنظيم الانفعالي 17

فهرس الملاحق

ملحق (1) قائمة بأسماء السادة المحكمين	136
ملحق (2) خطابات تسهيل مهمة للباحث	137
ملحق (3) الصورة الأصلية لمقياس التنظيم الانفعالي (قبل الترجمة)	140
ملحق (4) الصورة النهائية لمقياس التنظيم الانفعالي (بعد الترجمة)	142
ملحق (5) الصورة الأصلية لمقياس الرضا عن الحياة (قبل الترجمة)	145
ملحق (6) الصورة النهائية لمقياس الرضا عن الحياة (بعد الترجمة)	147

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

أولاً: المقدمة

إن للانفعالات دوراً هاماً في حياتنا اليومية، وتعتبر من الجوانب الحيوية التي ترتبط بشكل وثيق بشخصية الأفراد وتفكيرهم وسلوكهم.

فالانفعالات حالات وجدانية معقدة ودائمة، وهي حالات داخلية تصنف بجوانب معرفية خاصة واحساسات وردود أفعال فيسيولوجية وسلوك تعبيرية معين (الزحيلي، 2011م، ص235).

ويواجه الأفراد العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الانسانية التي تتطلب أنماطاً مختلفة من الانفعالات ترمي بظلالها على تفكيرهم وصحتهم النفسية، الأمر الذي يستلزم منهم التصرف معها وتنظيم وضبط تلك الانفعالات وتكوين العديد من العادات والاستراتيجيات الانفعالية الصحيحة التي بمرور الوقت تصبح جزءاً من سلوكياتهم وحياتهم اليومية، وتتنوع الانفعالات التي يخبرها الفرد تبعاً لكل موقف، الأمر الذي يستلزمه المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً لتلك المواقف (Eisenberg & Fabes, 1990, P.133)، ويهدف الفرد لإدارة وضبط حالاته الانفعالية التي يعيشها وذلك بواسطة التنظيم الانفعالي؛ والذي يشير إلى مجموعة من العمليات والاستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلالها لإعادة توجيه وضبط تدفق الانفعالات التي يخبرها، ويشتمل ذلك على زيادة أو خفض أو الحفاظ على الانفعالات الايجابية والسلبية على حد سواء، والتأثير على الاستجابة الانفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك والتغيرات الفسيولوجية والأفكار والمشاعر (Koole, 2009, P.41).

إن قدرة الفرد على التكيف ومواجهته الحياة بنجاح يعتمد على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية، وأن النجاح في العلاقات الشخصية يعتمد على قدرة الفرد على التفكير في خبراته الانفعالية والمعلومات الانفعالية والاستجابة بوسائل متوافقة انفعالياً (المللي، 2010م، ص138).

ويعتري حياة الفرد العديد من التقلبات والمواقف المختلفة التي تؤثر على سيرورة حياته، ويعد الرضا عن الحياة أقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الراشد، وشعور الفرد بالرضا عن الحياة التي يعيشها، أو أي مجال من مجالاتها يرتبط مباشرة بعملية تكيفه الشخصي والاجتماعي،

كما يعكس نظرتة الخاصة إلى العالم، ويمثل بالتالي إحدى السمات الهامة المميزة لشخصيته (ميخائيل، 2013م، ص85). ويشير الرضا عن الحياة إلى تقييم الفرد لنوعية حياته التي يعيشها وفقا لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (الدسوقي، 1998م، ص162)، والشعور بالرضا للوجود يعني أن يكون الفرد سعيدا بحياته ويرى أن لها قيمة، وفيها ما يستحق أن يكافح ويعيش من أجله، والرضا عن الحياة حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين والبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة (عبد الوهاب، 2007م، ص248).

وتعتبر المرحلة الجامعية نقطة تحول في مسيرة الفرد وانطلاقه نحو مستقبله لتحقيق أهدافه وطموحاته المرجوة، وبعد الطلبة الجامعيين إحدى الشرائح الهامة الذين يقع على عاتقهم جانب كبير من بناء المجتمع وتقدمه، ومن الشرائح الاجتماعية الواعية والمتقنة والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة والتمكن من حلها والصمود والسيطرة في تنظيم انفعالاتهم، نتيجة تمتعهم بمرونة عقلية تجعل علاقتهم وتصرفاتهم مقبولة ومنظمة للوصول إلى الرضا عن أنفسهم وعن حياتهم من خلال معرفتهم بطرق تنظيم الانفعالات لتحقيق اهدافهم في الحياة (رزيقة، 2014م، ص101).

ثانياً: مشكلة الدراسة

تظهر مشكلة الدراسة من خلال أهمية المفاهيم التي تتناولها وحيوية الفئة المستهدفة، إذ يعتبر التنظيم الانفعالي أساسيا ولا غنى عنه للحالة النفسية الصحية، وقد بينت الدراسات أن التنظيم الانفعالي له علاقة وثيقة بالصحة النفسية للفرد، وأنه يسهم في تطوير العلاقات الشخصية السليمة للفرد (Shoita, et al., 2004)، ويعد عاملا مهما للحفاظ على السلامة النفسية وتحقيق النجاح في الحياة، حيث يلعب دورا حيويا في تأقلم الفرد وتكيفه مع ظروف الحياة المتنوعة وتؤثر على جودة حياته (Garnefski & Kraaij, 2006, P.1660)، ومن جهة أخرى تم التأكيد على أن قصور التنظيم الانفعالي يعتبر كمسبب أو نتيجة للعديد من اضطرابات الصحة النفسية (Arndt & Fujiwara, 2014)، ويرتبط بالعديد من المشكلات النفسية كالقلق والاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية واضطرابات الأكل والاضطرابات المتعلقة بالمخدرات وتناول العقاقير (Berking&Wupperman, 2012. P. 128).

وتعد دراسة هذا المفهوم ضرورة يمكن أن تساعد على صون الصحة النفسية لدى الشباب الجامعي، وتوجيههم نحو التعامل الجيد مع الانفعالات، واتباع الأساليب المناسبة لتنظيمها والتعبير عنها، ومساعدتهم على التخفيف من الاضطرابات النفسية، كالاكتئاب والقلق وتجنب الإصابة بمشكلات سلوكية كتعاطي المخدرات.

ويعتبر موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات ذات الحيوية التي حظيت بالاهتمام والدراسات خلال السنوات الماضية من قبل الباحثين في مجال علم النفس، ويرتبط الشعور بالرضا عن الحياة بشكل وثيق بنجاح الطالب وتحصيله الدراسي ويؤثر على تكيفه الشخصي والاجتماعي بفعل تقييمه وحكمه الشخصي لإمكاناته وإنجازاته وطموحاته المرجوة وكذلك يسهم في صقل شخصيته وبلورة نظريته الخاصة على البيئة المحيطة والعالم.

وتظهر مشكلة الدراسة أيضاً من كون متغيرات الدراسة (التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة) من المتغيرات الحديثة نسبياً في علم النفس، وكذلك عند محاولة الباحث مسح الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع، وجد الباحث أن الدراسات العربية والمحلية التي تناولت الموضوع كانت قليلة، وبالتالي تحتاج لمزيد من البحث والدراسة، وقد تعتبر هذه الدراسة من الدراسات النفسية القليلة في مجال الصحة النفسية حول هذا الخصوص.

ثالثاً: تساؤلات الدراسة

تحدد مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة التالية:

1. ما درجة التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة؟
2. ما درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسط درجة التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة تعزى لمتغير (نوع الجنس، الحالة الاجتماعية، الجامعة، التخصص، التحصيل الأكاديمي، الدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين).
5. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في متوسط درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة تعزى لمتغير (نوع الجنس، الحالة الاجتماعية،

الجامعة، التخصص، التحصيل الأكاديمي، الدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين).

رابعاً: أهداف الدراسة:

1. التعرف الى مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة.
2. معرفة مدى استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة.
3. التعرف إلى مستويات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة.
4. دراسة بعض الجوانب التي تؤثر على الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة.
5. دراسة بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية المتعلقة بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة.

خامساً: أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة من طبيعة الموضوع الذي تتصدى لدراسته، وتسعى الدراسة لمعرفة مستوى التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، ولا شك أن الموضوع ينطوي على أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية.

الأهمية النظرية:

1. المساهمة في رفق المكتبة العربية بمزيد من المعارف النظرية عن متغيرات جديدة نسبياً في مجال علم النفس الايجابي، حيث ما زالت الدراسات محدودة النطاق وقليلة سواء كان ذلك في البيئة المحلية أو حتى العربية ، وبالتالي فهناك حاجة لمزيد من الدراسات حولها.
2. قد تكون إحدى الدراسات المحلية المهمة؛ حيث أنه -في حدود علم الباحث- لا توجد دراسة تناولت الموضوع بمتغيريه (التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة) في البيئة المحلية والعربية.
3. إثراء المكتبة العربية بأدوات لمتغيرات حديثة نسبياً، حيث قام الباحث بترجمة أداة لقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الرضا عن الحياة.

4. تكمن الأهمية في كون الدراسة تُعنى بفئة عمرية وتعليمية هامة، وهم طلبة المرحلة الجامعية، وتعد المرحلة الجامعية مرحلة نمائية تتميز بالقدرة على التفكير المنظم، والاستدلال والاستنتاج المنطقي المجرد بعيداً عن الأشياء المادية وإنما على أساس رمزي تجريدي، وهذا ما يُكسبها أهمية من حيث التوسع في فهم طبيعة هذه الفئة.
5. قد تلفت هذه الدراسة نظر العاملين والباحثين في علم النفس والصحة النفسية إلى إجراء دراسات أخرى حول متغيرات الدراسة وربطها بمتغيرات أخرى، أو إجرائها على فئات أخرى.

الأهمية التطبيقية:

1. يمكن الاستفادة من الدراسة الحالية من خلال التعرف على مستويات التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى الطلبة، والتعرف إلى جوانب القوة والضعف في شخصياتهم، وبالتالي المساهمة في اتباع افضل الطرق لتعزيز الجوانب الانفعالية الايجابية لديهم، وتحسين توافقهم النفسي ورضاهم عن الحياة، ووضع خطط للنهوض بها.
2. من خلال نتائج هذه الدراسة من الممكن أن يتم تقديم توصيات للعاملين في هذا المجال لإعداد البرامج الإرشادية لذوي المستويات المنخفضة من التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة.
3. تتبع الأهمية من كون التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة يمكن تنميتها وتطويرها، ولعل الدراسة تسهم في تحسين أو إجراء تعديلات على المناهج بحيث تساهم في تعزيز وتطوير ذلك عند الطلبة.

سادساً: مصطلحات الدراسة:

1. التنظيم الانفعالي:

تبني الباحث التعريف النظري للتنظيم الانفعالي والذي عرفته الباحنتان جارفيسكي وكراييج بأنه "الطرق المعرفية والواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية" (Garnefski & Kraaij, 2007, P. 2)، وتتمثل في الأبعاد والأساليب في الدراسة الحالية بما يلي: **التقبل**: قبول الفرد وإدعائه والاستكانة لما حدث. **لوم النفس**: يلوم نفسه لما حدث. **الاجترار**: توجيه الانتباه وتركيزه على الأفكار والمشاعر المرتبطة بالموقف الانفعالي والأسباب والتبعات المتعلقة به. **إعادة التركيز الإيجابي**: التفكير حول الخبرات الايجابية بدلاً من التفكير حول الحدث الفعلي.

التركيز على الخطط: التفكير في الخطوات الواجب اتخاذها للتعامل مع الحدث. **إعادة التقييم الإيجابي:** توليد تفسيرات ايجابية حول المواقف الانفعالية وربطها بمعنى ايجابي كطريقة لخفض التوتر. **وضع الأمور في نصابها:** التقليل من أهمية وحدة الحدث بالمقارنة بأحداث أخرى. **التهويل:** التفكير الكوارثي والتضخيم من هول الحدث ونتائجه المحتملة في المستقبل. **لوم الآخرين:** إلقاء اللوم على الآخرين.

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على استبانة التنظيم الانفعالي في الدراسة الحالية، وتقاس بالدرجة الكلية عليها والتي تنحصر بين (36-180) درجة.

الرضا عن الحياة:

هو تقدير شامل لنوعية الحياة لدى الفرد وفقاً لمعايير يختارها بنفسه

(Shin & Johnson, 1978, P. 478).

تبني الباحث التعريف النظري للرضا عن الحياة والذي عرفه هيوينر بأنه "تقييم الفرد وحكمه الشخصي على حياته التي يعيشها، وتقديره لشعوره بالرضا يكون من خلال رصد مصادر الرضا وتحديد المجالات التي يقوى فيها هذا الشعور سواء بالاتجاه الإيجابي أم السلبي" (Huebner, 2001, P.320).

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على استبانة الرضا عن الحياة في الدراسة الحالية، والتي تتراوح بين (40-200) درجة، وتتمثل في المجالات التي تغطيها وهي: الأسرة والأصدقاء والكلية (الجامعة) وبيئة الحياة، والذات.

سابعاً: حدود الدراسة:

- **الحد الموضوعي:** اقتصرته هذه الدراسة على دراسة التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة، والذي يتحدد بمتغيري التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة.
- **الحد المكاني:** طبقت هذه الدراسة على طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة (الجامعة الإسلامية، جامعة الأقصى، جامعة الأزهر).
- **الحد الزمني:** الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2017م.
- **الحد البشري:** طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة (الاسلامية، الأقصى، الأزهر).

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

الفصل الثاني

الإطار النظري للدراسة

المبحث الأول: التنظيم الانفعالي

مقدمة:

يعيش الفرد العديد من المواقف والأحداث اليومية التي تتطلب أنماطا مختلفة من الانفعالات، ويمثل الشعور والتعبير عن تلك الانفعالات كإحدى أكثر التجارب البشرية والأساسية تعقيدا وعمقا، ويحاول الفرد التعامل مع المواقف الانفعالية بطرق ووسائل شتى.

وتتنوع الانفعالات التي يخبرها الفرد تبعا لكل موقف، الأمر الذي يستلزمه المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعا لتلك المواقف (Eisenberg & Fabes, 1990, P.133)، وحتى يكون الفرد قادرا على الاستمرار في حياته اليومية فإنه يسعى لتفهم كيفية تعامله مع المواقف الانفعالية التي يواجهها وإيصال مشاعره من خلال عملية تنظيم الانفعالات التي يشعر بها ويخبرها، ويحاول التأثير في تلك الخبرات الانفعالية وتوقيت حدوثها والطرق لمعايشتها والتعبير عنها (Mauss et. al., 2007, P.147).

ويهدف الفرد لإدارة وضبط حالاته الانفعالية التي يخبرها وذلك بواسطة عمليات التنظيم الانفعالي (Koole, 2009, P.41)، من خلال الحفاظ أو التعديل أو تغيير حدوث وشدة أو المدة الزمنية لحالات الشعور الداخلية والعمليات الفسيولوجية المتعلقة بالانفعال والسلوك (Eisenberg, 2001, P. 121).

والفرد لديه القدرة على الضبط والسيطرة بانفعالاته ويقوم بردود في استعمال الوسائل والاستراتيجيات (داخلية وخارجية) المرتبطة بالفهم الانفعالي وذلك بغرض التكيف مع متطلبات الحياة (Zeman & Garber, 1996, P. 956).

ويرى كروس "Gross" أن التنظيم الانفعالي يشير إلى السلوكيات والاستراتيجيات، سواء شعوريا أو لا شعوريا أو تلقائيا والتي تعمل على تعديل ومنع وتحسين الخبرات والتعبيرات الانفعالية (Gross, 1998, P.275)، وأن جميع محتويات الانفعال مثل المشاعر الذاتية والسلوكيات والاستجابات الفسيولوجية قابلة للتغيير أو الإبقاء عليها كما هي في عملية التنظيم الانفعالي وذلك بشكل واعٍ أو غير واعٍ (Gross, 1999).

طبيعة الانفعالات:

الانفعال بشكل عام هو حالة التوتر في الكائن الحي المصحوب بتغيرات فسيولوجية داخلية وتغيرات حركية أو لفظية خارجية وتزداد شدة التوتر أو الانفعال كلما تعرض الفرد لمنبهات مفاجئة لم يستعد لها بنمط معين من الاستجابة، وكذلك المواقف التي يزداد فيها الخطر على ذاته الجسمية والنفسية، أو عند تحقق الأهداف الجوهرية، أو عند إثارة الدوافع أو عند إشباعها (شاذلي، 1999م، ص 307).

والانفعال هو حالة شعورية مركبة يصحبها نشاط جسمي وفسيولوجي مميز (زهرا، 2005م، ص 420)، فهو حالة دورية قصيرة نسبياً تستند إلى نمط من الإدراك والتجربة ورد الفعل الفسيولوجي والتواصل، وتحدث كاستجابة لتحديات اجتماعية وجسمانية معينة (Keltner & Gross, 1999, P.468).

وتشمل الانفعالات مجموعة من التغيرات الجسمية مثل تغير معدل نبضات القلب وتعبيرات الوجه، وقشعريرة في الجلد وتغييرات في الجهاز الهضمي، وتمثل هذه التغيرات الحالة الانفعالية المرتبطة جزئياً بالصور العقلية التي ينشطها جزء خاص في دماغ الإنسان (Goleman, 1999, P.16).

وتمثل الانفعالات كل أشكال الاستجابة الجسدية والتي تتضمن تنسيق التغيرات في المجال الذاتي والسلوكي والفسيولوجي والخبرة وهي تستثار عندما يكون الفرد في موقف مثير يتطلب تقييم وتحديد أهدافه تجاه هذا المثير (Mauss, 2007, P.2)، وتتنوع الانفعالات فهي ليست دوماً مساعدة، بل قد تكون مؤذية للفرد وذلك حينما تكون سلبية و شديدة المستوى بشكل مبالغ وتثير الفرد في توقيت خاطئ لتحدث تغير واندفاع شديد مما يضطره لمحاولة تنظيمها، ولفهم كيفية تنظيم الانفعالات أو أن تصبح منظمة بشكل جيد، يجب علينا أولاً الأخذ بعين الاعتبار الهدف من التنظيم الانفعالي وهو الانفعال بحد ذاته (Parrott, 1993, P.283).

إن التعريف الدقيق وإعطاء معنى محدد لمصطلح الانفعالات معقد لأنها تحتوي نواحي معرفية وفسيولوجية واجتماعية وسلوكية (Solomon, 2000, P.75)، وتعدد الانفعالات ولا تنقيد ضمن حدود وتعريفات كلاسيكية واضحة المعالم فهي تشير إلى مجموعة مذهلة من الاستجابات والأحداث التي يتعرض لها الفرد من أحداث خفيفة إلى أحداث شديدة، ومن أحداث قصيرة الأمد إلى أخرى طويلة الأمد، ومن أحداث بسيطة إلى أخرى معقدة، ومن أحداث خاصة أو سرية إلى أحداث عام أو علنية، مثلاً الاشمئزاز من التعليقات المغرضة، والتسلية من حادث مضحك،

والغضب من الظلم الاجتماعي، والفرحة عند احتمال تلقي ترقية، والمفاجأة تجاه المظهر الجديد لصديق ما، والحزن لوفاة قرين أو شخص عزيز، والإحراج من سوء سلوك الطفل. وهذا التنوع الجوهري في الانفعالات المتعددة قاد المنظرين لمحاولة فهمها من خلال تحديد ثلاثة ملامح أو عناصر أساسية تتميز بها الانفعالات وهي:

- **العنصر الأول:** ويرتبط بما يثير الانفعالات، حيث تظهر الانفعالات عندما يتعرض الفرد إلى الموقف ويفهمه ويقيّمه على أنه مرتبط بأهدافه الحالية، وقد تكون الأهداف جوهريّة مثل البقاء على قيد الحياة، أو عابرة مثل طلب قطعة حلوى، ويمكن أن تكون الأهداف واعية ومعقدة مثل النجاح في الدراسات العليا، أو غير واعية وبسيطة مثل محاولة الابتعاد عن أفعى، وربما تكون مفهومة بصورة واسعة ومنتشرة في ثقافة معينة مثل الرغبة يكون الأبناء صالحين، أو قد تكون غريبة وغامضة لدى الآخرين مثل السفر في طبق طائر، ومهما كان الهدف والموقف الذي يمثله للفرد فإن هذا المعنى هو الذي يقود إلى نشوء الانفعال، وحيث أنه عبر الزمن يتغير الهدف أو المعنى (بسبب حدوث تغيير في الموقف أو المعنى الذي يحمله الموقف للأفراد) فإن الانفعال كذلك سوف يتغير (Lazarus, 1991, P.819).

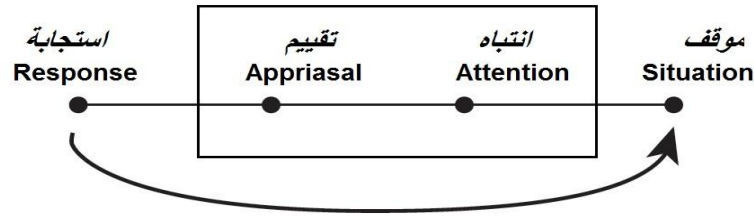
- **العنصر الثاني :** يرتبط بالعناصر المكونة للانفعال، وأن الانفعالات هي ظواهر متجسدة ومتعددة النواحي والأوجه تحتوي العديد من التغيرات المترابطة في مجالات الخبرة الذاتية والسلوك والتغيرات الفسيولوجية والفلسفة المحيطة (Mauss, et al, 2005, P.180)، فالنواحي التجريبية الذاتية للانفعالات مرتبطة ارتباطاً وثيقاً مع ما نقصده بالانفعال، بحيث أن مصطلح " الانفعال" و مصطلح " المشاعر" غالباً تستعمل على أنهما مرادفان لبعضهما البعض ، فمن خلال إثارة المشاعر الذاتية التي تختلجنا حينما يكون لدينا انفعالات فإنها غالباً ما توجهنا للقيام بأمر ما، وتدفعنا الانفعالات للقيام بالفعل بطرق معينة دون الأخرى وترتبط بالتغيرات الجسمية والعصبية التي تنتبأ بالاستجابات السلوكية والتي ترتبط بالاستجابة الانفعالية (Lang & Bradley, 2010).

- **العنصر الثالث:** مرونة ومطواعة الانفعالات، تم التركيز على مرونة الانفعالات في عهد "وليم جيمس" (James, 1984, P.192) والذي نظر إلى الانفعالات أنها ميول استجابية يمكن تخفيفها أو تعديلها بعدد كبير من الطرق. إذ أن الانفعالات لها صفة دافعة وتستطيع أن تقوم بسحب أو مقاطعة ما نقوم به، وتتسلط وتقرض نفسها على وعينا، ويجب على الانفعالات أن تتنافس مع الاستجابات الأخرى التي ينتجها الموقف، وأن الانفعالات لا

تتغلب تلقائياً على الاستجابات الممكنة من الموقف، وهذا العنصر أو الملمح الثالث للانفعالات يعتبر مهماً في مجال التنظيم الانفعالي، لأن هذا العنصر هو الذي يعطي إمكانية التنظيم (Frijda, 1988, P.352).

النموذج الشكلي للانفعال:

إن الملامح الرئيسة الثلاثة للانفعال قد تم التأكيد عليها بشدة في كل النظريات الأساسية المتعددة للانفعال وهي تشكل نموذجاً شكلياً متفق عليه أو "نموذج النموذج للانفعال"، ووفقاً لهذا النموذج الموضح في الشكل رقم (1) فإن الانفعالات تنشأ في سياق التعامل الذي يقوم به الفرد مع الموقف، وهو تعامل يجعل الفرد مضطراً إلى توجيه انتباهه، ويكون للموقف معنى خاص لديه وبالتالي يفسح المجال لاستجابة متعددة النظم ومتناسقة ولكنها مرنة على التعامل مع السياق المذكور. (أنت تفكر أو تشعر وكل العادات السلوكية هي جميعها جزء من استجابتك) (موقف-انتباه-تقييم-استجابة) (Gross, 1999: P.14).



الشكل (١): النموذج الشكلي للانفعال
(The modal model of emotion): (Gross, 1999: P. 14)

ويرى (Gross, 2001) أن النموذج الشكلي للانفعال يحتوي الأساسيات المتفق عليها ويمثل نقاطاً مشتركة ذات أهمية بين الباحثين وذوي الاختصاص بموضوع الانفعالات، ويقدم نموذجاً متسلسلاً ومنظماً، إذ تبدأ الاستجابة بموقف له علاقة بالبيئة المحيطة للفرد غالباً ما يكون خارجياً أو مادياً، ويتم الانتباه للتعامل مع الموقف بطرق متعددة حسب تقييم الفرد وتبعاً لأهدافه، ويثير تقييم تشكل إدراك الفرد وتقديره للموقف هذا من بين مثيرات أخرى ومدى ألفة الموقف عند الفرد ومستوى ارتباطه، وتنشأ الاستجابات الانفعالية وتتضمن التغيرات في نظم الاستجابة المتعددة الفسيولوجية والخبرة الذاتية والسلوكية، وأن هذه الاستجابات غالباً ما تغير الموقف الذي أثار الاستجابة.

الانفعالات والعمليات الوجدانية الأخرى:

يعتبر تعدد المصطلحات المرتبطة بالعمليات ذات الصلة بالانفعال إحدى أهم التحديات في تناول أدبيات الانفعال مثل (الوجدان: Affect، الضغط Stress، المزاج Mood، وغيرها)، ونظرا لاختلاف الباحثين وتنوعهم في استخدام المصطلحات بطرق متباينة، مما خلق درجات من التشويش والتداخل في المفاهيم والتعريفات، وطبقا لدراسة (Scherer, 1984) فإنه يتم استعمال الوجدان (Affect) كمصطلح يستظل به باعتباره النوع الرئيس للأنواع الفرعية من الحالات التي تتضمن تميزات الجيد-السيئ السريعة نسبيا، وتشمل الحالات الوجدانية للآتي:

- الانفعالات: مثل الغضب والحزن

- استجابات الضغوط للظروف المرفقة.

- الأمزجة، مثل الاكتئاب.

وعلى الرغم من تداخل وتشابه المصطلحات إلا أن هذه العمليات الوجدانية تختلف وتتمايز فيما بينها، حيث يتشابه كل من الانفعال والضغط في احتوائهما تغييرات في نظم الاستجابة للجسم بأكمله تجاه مواقف معينة، ويختلفان في أن الضغط يشير إلى أحداث وجدانية سلبية، بينما الانفعالات تشير إلى حالات وجدانية سلبية وإيجابية (Lazarus, 1996b, P.822).

وتتمايز كل من الانفعالات والأمزجة، وذلك بأن الانفعالات تستثار بشكل موجه نحو هدف محدد وتتضمن ميولا استجابية سلوكية، أما الأمزجة فتمكث مدة زمنية أطول من الانفعالات وتعتبر انتشارية وأقل احتمالا أن تشمل استجابات لأشياء محددة، وتتحيز إلى النواحي المعرفية أكثر من السلوك (Lang, 1995, P.378)، ويعتبر الوجدان بمثابة المكون التجريبي للانفعال (Buck, 1993, P.494). ويشير (Gross, 2010) أن هذه التوضيحات المتعلقة بالبناءات والمصطلحات تلعب دورا حيويا في تحليل وزيادة فهم تنظيم هذه العمليات الوجدانية المختلفة.

مفهوم التنظيم الانفعالي:

يشير مفهوم التنظيم الانفعالي إلى عملية مراقبة وتقييم وتغيير وقوع شدة أو حدة التجارب الانفعالية وردود الأفعال (Wolters, 2011, P. 275)، ويشمل العمليات التي من خلالها يؤثر الفرد في نوع وكمية الانفعال الذي يخبره هو أو يخبره الآخرون من حوله، وكيفية معاشتها والتعبير عن تلك الانفعالات (Gross, 2000, P. 217).

ويقوم الفرد بعمليات التنظيم الانفعالي بإعادة توجيه التدفق التلقائي للانفعالات وذلك بغرض إدارة حالاته الانفعالية (Koole, 2009, P.41)، وذلك من خلال ضبط وتغيير متى وكيف يخبر الفرد الانفعالات والحالات التحفيزية والفسولوجية المصاحبة للانفعالات وكيفية التعبير عنها سلوكياً (Eisenberg, et al., 2007, P.288).

وتعمل السلوكيات والاستراتيجيات شعورياً أو لا شعورياً أو تلقائياً بغرض تعديل وتحسين ومنع الخبرات والتعبيرات الانفعالية (Gross, 1998b).

ويشمل التنظيم الانفعالي عمليات داخلية وخارجية مسئولة عن متابعة وتقييم وتعديل الردود الانفعالية المؤقتة والشديدة وذلك بغرض تحقيق أحد الأهداف (Thompson, 1994, PP.27-28).

الملاح الرئيسية للتنظيم الانفعالي:

يتضمن التنظيم الانفعالي وجود هدف معين يسعى الفرد لتحقيقه من خلال عملية تعديل الانفعالات المستخرجة، ويشير إلى عمليات التنظيم الانفعالي الداخلية التي تتم بواسطة الفرد بنفسه (تنظيم الانفعالات) والعمليات الخارجية للتنظيم الانفعالي التي تتم بواسطة الآخرين، وقد ركز الباحثون في عملهم ودراساتهم المتعلقة بمرحلة البالغين على العمليات الداخلية للتنظيم الانفعالي (Gross, 2011, P.6)، وعلى الجانب الآخر فقد ركز الباحثون في مجال عملهم مع الأطفال على العمليات الخارجية للتنظيم الانفعالي وذلك باعتبارها بارزة في مرحلة الرضاعة والطفولة المبكرة (Cole, et al., 2004, P.320).

يحتوي التنظيم الانفعالي العديد من الاستراتيجيات والعمليات التنظيمية المتداخلة لتحقيق الهدف، وتكون هذه العمليات تلقائية أو شعورية (واعية) أو لا شعورية (غير واعية)، وتحدث تغييراً في إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية من خلال التأثير في ديناميكية وشدة الانفعال أو في مرحلة الكمون والمدة الزمنية التي تغطيها الاستجابات في نواحي التجربة الذاتية والجوانب الفسيولوجية والسلوكية (Thompson, 1990, P.467).

ويساهم التنظيم الانفعالي في تخفيف أو زيادة أو المحافظة على شدة الردود الانفعالية وذلك بناءً على أهداف الفرد، ويمكن أن يغير درجة تماسك مكونات الاستجابة الانفعالية عندما يتم إظهار الانفعالات كما هو الحال عندما تحدث تغييرات جوهرية في التجربة العاطفية والاستجابات الفسيولوجية التي تحدث في ظل غياب التعبيرات والسلوك الوجهي

(Dan-Glauser & Gross, 2013).

ويشمل التنظيم الانفعالي الأنواع المتعددة للانفعالات (السلبية والإيجابية) التي يتم تنظيمها، وقد أشارت أغلب الدراسات والبحوث إلى عمليات التنظيم الانفعالي المستخدمة من أجل تنظيم الانفعالات السلبية مثل الغضب والخوف والحزن (Gross et al., 2006, P. 20)، وتطرق العديد من الدراسات إلى الجانب الآخر من الانفعالات، إذ تفحص العديد من الباحثين تنظيم الانفعالات الايجابية، مثل: القدرة على تهدئة السعادة بعد الحصول على نتيجة جيدة في الامتحان في الوقت الذي حصل فيه صديق آخر على درجة متدنية. وعلاوة على ذلك أن الانفعالات يمكن تنظيمها من خلال زيادة شدتها تحت بعض الظروف، مثل محاولة زيادة مشاعر الغضب لدى الجنود قبيل المعركة. وهكذا فقد أكد العديد من الباحثين بأن التوجه الأمثل والأشمل للتنظيم الانفعالي يأخذ بعين الاعتبار الانفعالات الايجابية والسلبية والتي يمكن خفضها أو زيادتها (Gross, 2008, P.497).

ويتضمن التنظيم الانفعالي الفعال النقاط التالية: (Gratz & Roemer, 2004, P.42)

- الوعي والوضوح الانفعالي.
- تقبل الاستجابات الانفعالية.
- القدرة على التحكم بالدوافع والتصرف تبعاً للهدف المنشود خلال الخبرات الانفعالية السلبية.
- القدرة على استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في المواقف المتنوعة بشكل مرن وملائم لتعديل الاستجابات الانفعالية من أجل تحقيق الهدف المحدد.

ويرى الباحث أن التنظيم الانفعالي يتمثل في الاستراتيجيات والعمليات التي يستعملها الفرد لتنظيم حالته الوجدانية وضبط مكونات الاستجابة الانفعالية من خلال الفهم الانفعالي للمواقف والتعبير عن تلك الخبرات الانفعالية وتوجيهها للحصول على سلوك منظم وتعزيز حالة السرور أو تجنب الألم قدر المستطاع، بما يتناسب وتحقيق أهدافه.

استراتيجيات التنظيم الانفعالي:

يرى "كروس" أن كل فرد لديه نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة في تنظيم الانفعالات وهما:

أولاً: استراتيجية التركيز المسبق (Antecedent-focused Strategy)

وتشمل العمليات التي يقوم بها الفرد قبل حدوث الموقف الانفعالي وتوليد الاستجابات الانفعالية بشكل كامل، (مثل عند سماع الفرد أن صديقاً له تحدث عنه في غيابه بطريقة سيئة، فإنه قبل

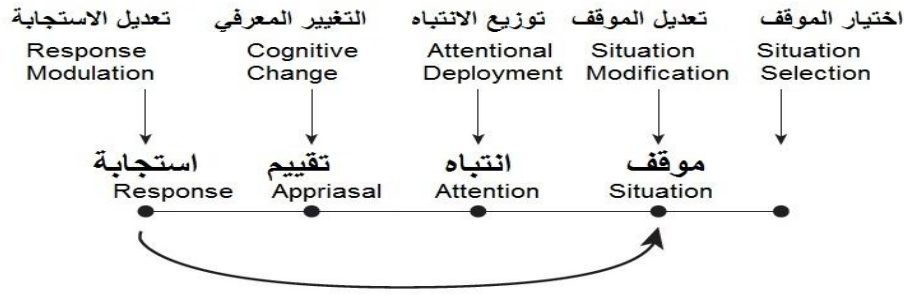
إظهار الاستجابة الانفعالية يقوم الفرد بتقييم الموقف وربما يشعر بالحزن بدلا من الشعور بالغضب تجاه صديقه).

ثانيا: استراتيجية التركيز على الاستجابة (Response-focused Strategies)

وهي العمليات التي يقوم بها الفرد بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، وعندما يكون الانفعال قائما لتوه، مثال على ذلك: عندما يكون الفرد في حفلة ويقابل شخص ما لا يحبه، فإن هذا الشخص يقوم برسم ابتسامة مزيفة على وجهه في حين عدم شعوره بالارتياح تجاهه (Gross, 2001, P.214)، وقد أظهرت العديد من الدراسات أن استراتيجية التركيز المسبق أكثر توافقا من استراتيجية التركيز على الاستجابة (John & Gross, 2007).

عمليات التنظيم الانفعالي:

إذا كان التنظيم الانفعالي يشير إلى العمليات التي يمكن من خلالها التأثير على الانفعالات التي نمتلكها ونشعر بها، ومتى نشعر بها وكيف نشعر بها، ونعبر عنها، فإنه يوجد العديد من العمليات المشتركة في خفض أو المحافظة أو زيادة إحدى مكونات الانفعالات، وتشتمل ضمن العملية التنظيمية للانفعالات الخاصة بالفرد أو بالآخرين، وأشار " كروس " بأن النموذج الشكلي للانفعال يحدد سلسلة من العمليات التي يتضمنها توليد وحدوث الانفعالات، وأن كل واحدة من هذه العمليات تعد بمثابة هدف ممكن ومحتمل للتنظيم الانفعالي، وقد اعتمد النموذج الشكلي للانفعال كأساس لنموذج عمليات التنظيم الانفعالي، كما يتضح في الشكل رقم (2) (Gross, 2014, P.7) والذي يسلط الضوء على النقاط الخمس الرئيسة التي يتم تطبيقها في المواقف المختلفة خلال عملية حدوث الانفعال والاستجابة الانفعالية ويستطيع الفرد من خلالها تنظيم انفعالاته، ومع الأخذ بعين الاعتبار لعامل الزمن فإن هذه النقاط الخمس تمثل الخطوات الأساسية لعمليات التنظيم الانفعالي، وهي: 1. اختيار الموقف 2. تعديل الموقف 3. توزيع الانتباه 4. التغيير المعرفي 5. تعديل الاستجابة



الشكل (٢): عمليات التنظيم الانفعالي
(The process model of emotion regulation): (Gross, 2014: P.7)

1. اختيار الموقف (Situation Selection)

يعتبر اختيار الموقف بمثابة النوع الأول للتنظيم الانفعالي ويمثل الاتجاه الاستباقي لانتقاء النمط الانفعالي في وقت مبكر للموقف الذي يتعرض له الفرد، ويتضمن اختيار الموقف التصرف من أجل أن نكون في الموقف الذي يسمح بظهور الانفعالات المرغوبة التي نريد إظهارها (أو نقل احتمالات أن نكون في موقف يظهر انفعالات لا نريدها أن تظهر)، وبالطبع العديد من قراراتنا حول أي المواعيد التي نقوم بها وأين نذهب لتناول الطعام ومع من سوف نقضي وقت الفراغ وماذا سنفعل بعد العمل، جميع هذه الأمور تتضمن ما سنشعر به لاحقاً، ولكن هذه القرارات لا تتحقق دائماً من خلال تقديرنا عن أي الانفعالات سوف تظهر فيها نتيجة لهذه المواقف.

ويشير اختيار الموقف إلى مجموعة من هذه الاختيارات التي يتم اتخاذها بنظرة إلى النتائج المستقبلية لأفعالنا واستجاباتنا الانفعالية، وغالباً ما نكون واعين للمنحنى المحتمل الذي سوف نتخذه انفعالاتنا خلال مدة زمنية معينة (مثلاً يوم واحد) إذا لم نتخذ الخطوات للتأثير على انفعالاتنا، وهذا الإدراك يمكن أن يدفعنا لاتخاذ خطوات لتغيير المسار الانفعالي عن طريق اختيار الموقف، ولهذا يمكننا أن نحاول بذل الجهود لتجنب المواقف التي نعرف أنها سوف تجعلنا في مواجهة مع شريك أو شخص تربطني به علاقة خاصة، أو أننا قد نحاول السعي وراء مواقف توفر لنا الاتصال بأصدقاء عندما نحتاج الفرصة للتحدث أو مشاركة أحدهم في انفعالاتنا الايجابية (Kahneman, et, al., 2003, P.189).

قد تجعل هذه الأمثلة اختيار الموقف عملية حسابية بسيطة نوعاً ما، ولكن في الحقيقة الموضوع ليس كذلك، بل هناك تقدير متزايد لمسألة الضبط وصعوبة التذكر كيف اعتدنا على الشعور أو التنبؤ كيف سوف نشعر، وعندما ننظر إلى الوقت الماضي فإن هناك فجوة كبيرة بين ما يمكن تسميته الذات المتعايشة والذات المتذكّرة، وبشكل خاص فإن تقييمات الوقت الحالي للتجربة

الانفعالية مثلا كيف نشعر الآن في كل لحظة من مشاهدة فيلم عاطفي، تختلف عن تقييمات موجزة عن حالة ماضية مثلا كيف شعرت خلال الفيلم؟ (Redelmeier & Kahneman, 1996, P.5).

2. تعديل الموقف (Situation Modification)

يسعى الفرد من أجل تغيير التأثير الانفعالي للموقف وذلك من خلال بذل الجهود الرامية لتعديله بصورة مباشرة وبالتالي يتكون شكل ثان من المستوى الانفعالي وتتغير الحالة الانفعالية، والمواقف المزعجة مثل ارتكاب خطأ اجتماعي سلبي أو تعطل جهاز التلفزيون قبل إذاعة المسلسل المفضل لا تؤدي عادة إلى استجابات انفعالية سلبية، فباستطاعة الفرد أن يحول خطأ اجتماعي إلى نقطة مرحة أو يقوم بممارسة لعبة عائلية بدلا من مشاهدة التلفاز، ويشار إلى النوع الثاني من التنظيم الانفعالي وهو تعديل الموقف بمصطلح السيطرة الأولية (Rothbaum et, al., 1982, P.20)، أو "التعامل المتركز على المشكلة" (Lazarus & Folkman, 1984, P.55).

وهناك عدة أشكال يمكن أن يتخذها أسلوب تعديل الموقف، مثلا عندما يأتي شخص مرغوب به للعشاء، فإنه يمكن أن يتخذ شكل اهتمام خاص ووضع موسيقى هادئة، وممكن أن يكون وضع حدود أمام الذات حتى لا يسمح بالتعبير عن المشاعر المخفية، لأن الحالة التي فيها التعبير عن المشاعر يمكن أن تكون شكلا خارجيا للتنظيم الانفعالي، وذلك لأن التعبير الانفعالي له تبعات ونتائج اجتماعية هامة، ومثال آخر إذا كان شريك الحياة حزينا فان هذا يمكن أن يغير نمط التواصل الغاضب عندما يتوقف الشخص للتعبير عن اهتمامه والاعتذار أو عرض الدعم للشخص الحزين.

ومع الأخذ بعين الاعتبار غموض مصطلح "الموقف" فإنه من الصعب في بعض الأحيان رسم خط واضح يفصل بين اختيار الموقف وتعديل الموقف وذلك لأن الجهود الرامية إلى تعديل الموقف يمكن أن تخلق موقفا جديدا آخر، وبالرغم من أنه تم التأكيد مسبقا على أن المواقف يمكن أن تكون خارجية أو داخلية، إلا أن تعديل الموقف يجب أن يرتبط بتعديل البيئة المادية الخارجية (Gross & John, 2003, P. 360).

3. توزيع الانتباه (Attentional Deployment)

إن أول شكلين للتنظيم الانفعالي وهما اختيار الموقف وتعديل الموقف - كلاهما يساعدان في تشكيل الموقف الذي سوف يتعرض له الفرد، ومن الممكن تنظيم الانفعالات بدون إحداث تغيير فعلي للبيئة، فالمواقف تمتلك العديد من النواحي المتعددة، وتوزيع الانتباه يشير إلى توجيه الانتباه

ضمن موقف معين وذلك بغرض التأثير في انفعالات الفرد واستجاباته، وهكذا فإن توزيع الانتباه هو أحد الأشكال الداخلية لاختيار الموقف حيث أن الانتباه يستخدم لانتقاء أي من المواقف الداخلية المتعددة التي تعتبر مواقف فعالة لدى الفرد في وقت معين، ويعتبر توزيع الانتباه أولى العمليات التنظيمية التي تظهر خلال مراحل التطور والنمو، ويظهر استخدام توزيع الانتباه أثناء الرضاعة وحتى فترة النضج، وبشكل خاص تستعمل عندما يكون من غير الممكن تغيير أو تعديل الموقف الذي يكون فيه الفرد (Rothbart, et al., 1992, P.15)، وعلى سبيل المثال يستخدم توزيع الانتباه من قبل الأطفال الذين ينتظرون أن تقدم لهم الجوائز، والاستخدام العفوي لتوزيع الانتباه يؤثر على مدى نجاح الانتظار للإشباع المتأخر لأي حاجة يشعر بها الفرد (ويمكن لتوزيع الانتباه أن يتضمن انسحاب الانتباه الجسدي مثلاً "تغطية العينين أو الأذنين") وإعادة التوجيه الداخلي للانتباه مثلاً من خلال الإلهاء، والاستجابة إلى إعادة التوجيه الخارجي للانتباه مثلاً "إعادة توجيه الوالدين لطفل جائع من خلال إخباره قصة"، ويمكن الإشارة إلى اثنين من أشكال توزيع الانتباه هما: الإلهاء و الاجترار (Mischel, et al., 1989, P.934)، إذ يعتبر الإلهاء إحدى أكثر الأشكال شيوعاً لتوزيع الانتباه، فهو يشير إلى تركيز الانتباه على النواحي الأخرى للموقف أو صرف الانتباه بعيداً عن هذا الموقف ككل، مثلاً عندما يغير طفل الوجهة التي ينظر إليها من خلال تواصل انفعالي شديد، ويشمل الإلهاء تغييراً في التركيز الداخلي مثل استحضار الفرد لأفكار وذكريات غير منسجمة مع حالته الانفعالية التي يعيشها (Thiruchselvam, et al., 2012, P. 1462).

ويشير الاجترار (Rumination) إلى توجيه الانتباه وتركيزه على الأفكار والمشاعر المرتبطة بأحداث معينة تؤثر على الحالة الانفعالية، فتأمل الأحداث الحزينة أو الغامضة يزيد من استمرار وشدة الانفعالات السلبية، ويرتبط الاجترار بمستويات عالية لأعراض الاكتئاب الطويل والحادة (Bushman, 2002, P. 728).

4. التغيير المعرفي (Cognitive Changing)

بعد انتقاء الموقف وتعديله وتوجيه الانتباه نحوه فإن الانفعال يتطلب إدخال معنى على المدركات الحسية حتى تكون نتيجة نهائية، ويقوم الأفراد بتقييم قابليتهم لتنظيم مطالب الموقف وذلك من خلال الخطوات المعرفية لتحويل مدرك حسي إلى شيء معين يؤثر على خبرتهم وحالتهم الانفعالية، حيث يشير التغيير المعرفي إلى تغيير الكيفية التي يقوم بها الفرد بتقييم الموقف الذي يعيشه تبعاً للأهمية والمغزى الانفعالي للموقف، ويعتبر إعادة التقييم (Reappraisal) أحد أشكال التغيير المعرفي الذي حظي باهتمام خاص في الدراسات والأبحاث (Gross, 2002, P.282)،

ويتضمن إعادة التقييم تغيير معنى الموقف بطريقة معينة بحيث يكون هناك تغيير في الاستجابة الانفعالية للفرد تجاه ذلك الموقف، على سبيل المثال الموقف الذي يمر فيه أحد معارفنا من أماننا ويتجاهل ابتساماتنا أو تلويح الأيدي وبالنسبة للكثيرين فإن الاستجابة المتوقعة لهذا الموقف هو الشعور بالألم أو الغضب بسبب هذا التعامل غير اللائق، ولكن في هذه الحالة؛ فإن التغيير المعرفي يمكن أن يتخذ شكل التفكير بهذا الصديق على أنه ربما مشتت الذهن أو مشغول الفكر بمشاكله الخاصة، ومثل هذا التفسير للموقف - سواء كان صحيحا موضوعيا أم لا - يمكن أن يؤثر بنوعية وشدة الاستجابة الانفعالية اللاحقة (Dillon & LaBar, 2005, P.1120).

وركزت الدراسات التي تناولت إعادة التقييم على التغيرات الكمية وشدة الانفعالات خاصة مساهمته في خفض الانفعالات السلبية والسلوك التعبيري (Dandoy & Goldstein, 1990, P.279)، وتبين أن إعادة التقييم يؤدي إلى تقليل الاستجابات العصبية وتقليل الاستجابات التلقائية، وتمت ملاحظة تأثيرات نسبية عندما يستخدم المشاركون في البحوث إعادة التقييم سواء في المواقف التي تثير الانفعالات السلبية في المختبر أو في الحياة اليومية، وتقترح هذه النتائج بأن الدراسات التي تتعامل مع التنظيم الانفعالي تمتلك مصداقية بيئية، فهي توفر توضيحا لإعادة التقييم الذي يحصل في الحياة اليومية (Egloff, et al., 2006, P.359).

ومما يتفق مع هذه النتائج السلوكية والفسيولوجية؛ فإن إعادة التقييم المسخر في خدمة التنظيم الانفعالي المنخفض يرتبط بتقليل التنشيط في المناطق المخفية لتوليد الانفعال تحت القشرة الدماغية (Subcortical)، وكذلك يرتبط بالنشاط المزداد في الفص الجبهي (Medial Prefrontal) المرتبطة بالسيطرة المعرفية (Levesque, 2003, P.510). وإذا حصل إعادة التقييم في العملية المولدة للانفعالات في وقت مبكر نسبيا فإننا يمكن أن نتوقع أن استعمال إعادة التقييم سوف لن تتدخل بالعمليات المعرفية الأخرى الجارية، وهذا ما تم إيجاده في سلسلة الدراسات التي قامت بالبحث فيما لو إعادة التقييم تضعف الذاكرة اللاحقة للمعلومات المقدمة خلال فترة إعادة التقييم (Richard & Gross, 1999, P.1038)، وتظهر لنا نتائج هذه الدراسات التي كانت قد استخدمت صورا وأفلاما بتحفيز الانفعالات، واستخدمت مختلف التقنيات من أجل فحص الذاكرة الوقتية؛ كانت قد أظهرت بأن إعادة التقييم لا تضحى بالذاكرة لاحقا من أجل المواد المقدمة بينما يكون الفرد منشغل في إعادة التقييم "مقارنة مع عدم استخدام إعادة التقييم"، وكذلك وجدوا أن مجموعة الأفراد الذين لا يعرفون بعضهم و يقومون بالتفاعل اجتماعيا، فإنه ليس هناك أي علامات على التشويش الاجتماعي وذلك عندما يطلب أحد أفراد المجموعة من الآخر سرا الانشغال بإعادة التقييم المعرفي من خلال التفاعل الاجتماعي، ولذا فإن النتائج تقترح أن إعادة التقييم تدخل في

وقت مبكر في العمليات التي تولد الانفعالات وتغير المكونات السلوكية والفسولوجية للاستجابة الانفعالية بدون أن يكون هناك تكاليف كبيرة يمكن تقييمها (Butler & Gross, 2007, P.43).

5. تعديل الاستجابة (Response Modulation)

يمثل تعديل الاستجابة آخر استراتيجيات تنظيم الانفعالات، ويحدث متأخراً في عملية توليد الانفعال بعد حدوث الاستجابة الانفعالية، وعلى سبيل المثال يمكن للتمارين الرياضية والاسترخاء أن يستخدمهما لتقليل الجوانب الفسيولوجية والتجريبية للانفعالات السلبية، وبشكل مغاير قد يلجأ الفرد لتناول العقاقير أو تغيير نمط طعامه أو التدخين في سبيل تعديل الخبرة الانفعالية (Gross, 2014, P.10).

ويعتبر كبت التعبير (Expressive Suppression) أحد أهم الأشكال المستخدمة لتعديل الاستجابة، والذي يشير إلى تقليل سلوك التعبير عن الانفعالات الجارية أو إخفاء العلامات والإشارات للتعبير الانفعالي، وفي الغالب يكون الغاية من هذه الاستراتيجية هي المسايرة الاجتماعية والخضوع لأوامر الجماعة أو الانصياع للموقف (Gross, 2002, P.9)، مثل محاولات إخفاء الغضب الذي نشعر به تجاه رئيسنا في العمل، والقلق الذي نشعر به خلال مقابلة عمل، أو المتعة التي نشعر بها عندما يطرح زميل لنا نكتة مهيينة للبعض.

ومما يثير الاهتمام بموضوع الكبت وجود فكرتين متضادتين حول تفسير ماهية حدوثه عند كبت الانفعالات، فالفكرة الأولى تشير إلى أن التعابير السلوكية للانفعال تشكل قناة لتفريغ الانفعالات العاطفية، وحسب هذه الفكرة إذا لم تمنح هذه الانفعالات القدرة على التعبير فإنها سوف تتسرب من مكان آخر كما هو الحال في الاستجابات الفسيولوجية المتزايدة، والفكرة الثانية تعطي استنتاجات مناقضة للأولى حول تأثير كبت الانفعالات، فإنه تبعاً لنموذج التغذية الراجعة فإن التعبير السلوكي للانفعالات مثل تعابير الوجه؛ تستخدم بشكل فعال في توسيع الاستجابة الانفعالية ولهذا إذا تم كبتها فإن هذه الانفعالات بحد ذاتها سيتم إسكاتها (Gross & Levenson, 1993, P.974).

التنظيم الانفعالي والبناءات الأخرى:

يعتبر التنظيم الانفعالي إثراء حديث لمجال دراسة الانفعالات، رغم أنه سبق تناوله خلال السنوات الماضية باستعمال مفاهيم متعددة، حيث له جذور في دراسة الدفاعات النفسية (Freud, 1959)، ودراسة الضغط النفسي والتعامل معه (Lazarus, 1966)، وفي نظرية الانفعال (Frijda, 1986, P.322)، وكذلك في نظرية التعلق (Bowlby, 1969).

إن الاهتمام المتزايد بالتنظيم الانفعالي وتناوله خلال السنوات الأخيرة قد أسهم بشكل ملحوظ في تعزيز التقدم النظري والعملي للموضوع (Gross, 2007, P.3)، وينظر إلى تنظيم الانفعال كأحدى التوابع للبناء الأوسع وهو تنظيم الوجدان، وبالأخذ بعين الاعتبار هذا التفصيل فإنه يمكن التمييز بينه وبين غيره من البناءات الأخرى، وهي:

- التعامل الناجح

- تنظيم المزاج

- تنظيم الذات

- الدفاعات النفسية

ويمكن تفسير جميع السلوكيات الموجهة بالأهداف بأنها تسعى إلى تحقيق أقصى درجة من السرور أو تقليل الألم لأدنى درجة ممكنة، وأنها جميعها تعمل كعملية وجدانية بالمعنى الواسع، فالتعامل الناجح يشمل مجموعة من السلوك المنبعث من الفرد تجاه الظروف المرهقة (Costa, et, al. 1996, P.42)، ويمكن تمييزه عن التنظيم الانفعالي كونه يركز بشكل أكثر على خفض الحالات السلبية، ويستمر لفترة أطول من الزمن مثل التعامل مع الحداد

(Lazarus & Folkman, 1984).

ويعتبر المزاج حالة طويلة المدى ولها احتمالية أقل لحصول استجابات لمواقف معينة مثل الانفعالات (Parkinson et al., 1996, P.289)، وتحتوي الأمزجة ميولاً استجابية سلوكية بشكل أقل مقارنة مع التنظيم الانفعالي، فتتطلب وإصلاح المزاج يركز بتغيير الخبرة الانفعالية أكثر من سلوك الانفعال (Larsen, 2000).

والدفاعات النفسية حالها حال التعامل الناجح يكون تركيزها على تنظيم الدوافع العدائية أو الجنسية والتجارب الانفعالية والعاطفية السلبية المرتبطة لاسيما بالقلق، وتعتبر الدفاعات النفسية لا شعورية وتلقائية وعادةً تدرس كفروق مستقرة وفردية (Cramer, 2008, P.1973). ويمكن تمييز التنظيم الانفعالي عن مصطلح تنظيم الذات والذي يشير إلى العديد من عمليات الضبط التي من خلالها يبذل الفرد الجهود لتغيير حالاته الداخلية أو استجاباته بما في ذلك الأفكار والانفعالات والدوافع والشهية والانتباه والسلوك الموجه نحو هدف معين (Vohs&Baumeister, 2004)، وعلى الرغم أن تنظيم الذات قد ينطوي على تغيير الحالة الانفعالية إلا أنه لا يعتبر حصرياً لهذه الوظيفة فقط، بالإضافة إلى كونه في الأصل موجه نحو المستقبل، حيث يشمل إسقاط مستقبلي طويل الأمد يمتد

إلى ما وراء الحالة الراهنة للفرد ليتخطاها في خدمة الأهداف التي يسعى لها الفرد على مدى الأسابيع والشهور والسنوات أو العقود (Little, 1993).

أهداف التنظيم الانفعالي:

يحاول الفرد تنظيم انفعالاته بواسطة التنظيم المنخفض للانفعالات من خلال تقليل الشدة أو المدة الزمنية لها كما هو الحال في حالة الغضب والحزن والقلق، وذلك بالتركيز على خفض النواحي التجريبية والسلوكية للانفعالات السلبية (Gross, et, al., 2006).

بينما يحاول الفرد استخدام التنظيم الانفعالي المرتفع للانفعالات الايجابية مثل زيادة شدتها والمدة الزمنية، وخاصة في الحب والاهتمام والمرح غالبا من خلال مشاركة الخبرات الايجابية مع الآخرين (Quouidbach, et, al., 2010, P.368).

ويحدث التنظيم الانفعالي يوميا ضمن السياق الاجتماعي وبشكل متنسق مع حسابات المتعة واللذة بغرض تنظيم الوجدان، والتي تدفع الفرد لخفض الحالات الانفعالية السلبية وزيادة الحالات الانفعالية الايجابية، ليعزز شعوره بالسرور أو منع الألم وتقليله خلالها (Larsen, 2000).

التنظيم الانفعالي والصحة النفسية:

إن قدرة الفرد على تغيير الطريقة التي يخبر بها الانفعالات والتعبير عنها هي المساهم الرئيسي في الصحة النفسية، فالأنماط الانفعالية للفرد تساهم في خلق ملامح الشخصية والحالة النفسية له؛ إذ يعتبر التنظيم الانفعالي أساسيا ولا غنى عنه للحالة النفسية الصحية، فهو يساعد في رفع قدرة الفرد لمواجهة المواقف المجهدة من خلال ربط معنى جديد لانفعالاتهم (Elliott, et. al., 2003)، كما ويسهم بشكل حيوي في تطوير العلاقات الشخصية السليمة للفرد (Shiota, et. al., 2004).

وقد أبرزت الدراسات موضوع التنظيم الانفعالي على نطاق واسع وعلاقته بالسلامة والصحة النفسية، وتم التأكيد على صعوبات التنظيم الانفعالي كسبب أو نتيجة للعديد من اضطرابات الصحة النفسية (Arndt & Fujiwara, 2014)، والدليل بوجود علاقة وثيقة بين القدرة على تنظيم الحالات الوجدانية الغير مرغوبة والصحة النفسية قد وطد تقريبا في كل الاضطرابات النفسية التي شملها الدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية (Berking & Whitely, 2014, P.6).

ويشير قصور التنظيم الانفعالي إلى الصعوبات أو عدم القدرة على التعامل مع الخبرات أو العمليات الانفعالية ويحدد ذلك من خلال التكتيف المفرط في شدة الانفعالات أو التعطيل المفرط لها (Leahy, et. al., 2011, P.2).

وتتضمن صعوبات التنظيم الانفعالي النقاط التالية: (Gratz&Romer, 2004)

- عدم القدرة على تحديد وتوضيح الانفعالات السلبية.
- عدم تقبل الانفعالات مثل التجاهل والهروب والتجنب.
- المشكلات السلوكية مثل فقدان القدرة على التحكم بالدوافع في حالات الغضب.
- عدم القدرة على تحديد الحاجات والأهداف خلال الخبرات الانفعالية.

ويؤثر قصور أو صعوبات التنظيم الانفعالي في الوظائف اليومية للحياة وتتسبب في العديد من الأمراض النفسية، كالاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية واضطرابات الأكل والاضطرابات المتعلقة بالمواد والعديد من الأعراض النفسية المرضية (Berking&Wupperman, 2012, P.128).

النظريات المفسرة للتنظيم الانفعالي:

أولاً: نظرية التحليل النفسي (The Psychoanalytic Tradition)

تعتبر نظرية التحليل إحدى المدارس الأولى التي تناولت موضوع تنظيم مشاعر القلق (Anxiety Regulation) حيث اعتبر فرويد أن القلق يشمل الانفعالات السلبية وينتج عند تجاهل التعبير عن الدوافع الشهوانية (Erdelyi, 1993)، وينتج القلق الواقعي والعصبي من علاقات الأنا والهو والأنا العليا على الترتيب، وأن القلق المستند إلى الواقع ينشأ عند تراكم مطالب الموقف على الأنا، وتبعاً لهذه الحالة فإن تنظيم القلق يأخذ شكل تجنب مثل تلك المواقف التي من شأنها التسبب في القلق مستقبلاً، وبشكل آخر يعتقد فرويد أن القلق المستند إلى الهو والأنا العليا يتولد عند الضغط على الدوافع من أجل فعل معين، وتكون الأنا مسبقة بالإحساس الذي تكون عليه عند التعبير عن تلك الدوافع، فإذا ما أدت المراجعة الخيالية للأنا إلى مستويات عالية من القلق يتولد عندئذ اكتئاب كاف لكبت الدوافع، وفي هذه الحالة يتخذ تنظيم القلق شكل بتر للدوافع التي قد تسبب القلق في المستقبل (Freud, 1959).

وأكدت هذه النظرية أن تنظيم القلق يلعب دوراً محورياً من خلال مساعدة الأفراد في السيطرة على شعورهم بالقلق وذلك عبر استخدام آليات الدفاع النفسي، وتقترح أن عمليات التنظيم الغير واعية

يمكن توظيفها من قبل الأفراد لمساعدتهم في إصلاح خبراتهم الانفعالية السلبية (Freud, 1926, 1959).

ثانيا: نظرية الإجهاد والتعامل (The Stress and Coping Tradition)

تقترح نظرية الإجهاد والتعامل إمكانية أن يستخدم الفرد طرقا واعية لتنظيم استجاباته أمام التحديات التي يواجهها في المواقف المجهدة وذلك تحت تأثير البيئة الضاغطة (Selye, 1956, 1974).

وأكدت هذه النظرية أهمية العمليات المعرفية اللازمة للتعامل مع الحدث الخارجي في سبيل تحقيق التوافق للفرد (Lazarus, 1966)، وأشارت إلى أن الفرد يبذل جهودا معرفية وسلوكية لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة وذلك من خلال استعماله لنوعين من استراتيجيات التعامل وهما: إستراتيجية التعامل المتركزة على المشكلة والتي تنو إلى البحث عن أي معلومة خاصة بالمشكلة وحلها، وإستراتيجية التعامل المتركزة على الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية (Folkman & Lazarus, 1985, P.152)، وبشكل خاص فإن التعامل المتركز على الانفعال يعتبر المنشأ واللبن الأساسي لدراسة التنظيم الانفعالي (Gross, 1999, P.555).

ثالثا: نظرية جولمان (Goleman Theory)

يرى "جولمان" أهمية العلاقة بين الانفعال والتفكير والتفاعل في المواقف المختلفة وذلك من خلال الذكاء الوجداني والذي يشير إلى قدرة الفرد على تعريف مشاعره ومشاعر الآخرين لرفع ذاته وإدارة الانفعالات بشكل فعال داخل أنفسنا وفي علاقتنا مع الآخرين (Goleman, 1995, P.123)، وأن الذكاء الوجداني هو مجموعة من المهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية اللازمة لنجاح الفرد في حياته وتتضمن تلك القدرات لخمس مجالات وهي: الوعي بالذات وإدارة الانفعالات وتحفيز النفس والتعاطف والمهارات الاجتماعية (Goleman, 2000, P.207).

وأشار جولمان أن إدارة الانفعالات تأتي ضمن المكونات الأساسية للذكاء الوجداني ويقصد به مستوى سيطرة الفرد على مشاعره وانفعالاته بما يتلاءم مع مهاراته واتجاهاته التي تعزز قدرته على التحكم في المواقف وتنظيمها (Jostmann, et al., 2005, P.213).

وحسب جولمان (Goleman, 1995, P.46) فإن مكونات هذا البعد تتضمن الآتي:

- قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها.
- قدرة الفرد على تغيير حالاته المزاجية حينما تتغير الظروف.

- قدر الفرد على تنظيم عاطفته وتوليد أفكار جديدة.

- قدرة الفرد على التكيف مع الأحداث الجارية.

رابعاً: النماذج المعرفية للتنظيم الانفعالي

أ. النموذج المعرفي للتنظيم الانفعالي

(The Cognitive Model of Emotional Regulation)

أشار فيليبوت وزملاءه أن التنظيم الانفعالي عملية معقدة تشمل عدة أنظمة مرتبطة، وهي الإدراك والانتباه والذاكرة واتخاذ القرار والوعي، وعلى سبيل المثال فإن إدراك الخسارة قد يؤدي إلى استجابات انفعالية على الرغم أن يمكن تصور مجموعة متنوعة من المعلومات من مصادر مختلفة، لكن هناك ما يدفع الفرد إلى الانتباه لجزء معين من المعلومات، وعلاوة على ذلك فإن ذكريات الفرد وخبراته الماضية هي مخططات معرفية تؤثر بدورها على سلوك الفرد الانفعالي كما أن لها تأثير على صنع القرار، وإن عملية اتخاذ القرار واتخاذ الإجراءات المناسبة له من الممكن أن تعمل أيضاً على عملية التنظيم الانفعالي، وتقلل من الآثار السلبية المختلفة المحتمل حدوثها نتيجة لتلك الأحداث، بالإضافة إلى أهمية انعكاس الوعي على الخبرة الانفعالية في عملية التنظيم الانفعال برمتها (Philippot, et al., 2004, P. 91).

ب. نظرية التقويم (Appraisal Theory)

تناولت نظرية التقويم عملية التنظيم الانفعالي بالتفسير معرفياً وأشارت أن كل انفعال يعتمد على التقويم الذاتي الذي يقوم به الفرد حول علاقته بالمواقف المختلفة، وقد تكون العلاقة آنية أو متخيلة أو مترجمة من الماضي، كما ترتبط بحاجات الفرد وأهدافه، حيث ينتج التنظيم الانفعالي بعد التقويم الذي يقوم به الفرد عندما يقارن بين المؤشرات الداخلية والخارجية ويحاول تفسيرها

(Ellsworth&Scherer, 2003, P. 576).

ت. نموذج معالجة المعلومات (Information Processing Approach)

تعتبر أن فهم المعالجة العقلية يستند إلى فكرة التنظيم الهرمي لسلسلة من العمليات والمعالجات المعرفية، وأن توزيع الانتباه يعد المكون الأساس في التنظيم الانفعالي، كونه أحد المؤشرات الأساسية لتوزيع الإمكانات على المعالجات المعرفية لأنماط المنبهات الانفعالية المتعددة (Dalgleish, 2003).

خامسا: نظرية جيمس كروس (James Gross)

تناول "كروس" بعناية الطريقة التي يخبر بها الفرد انفعالاته وكيف يسيطر عليها ويعبر عنها، حيث أشار إلى قابلية الفرد لاستخدام استراتيجيات التأثير في مستويات الاستجابة الانفعالية المتعددة، وأن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ديناميات قائمة على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية بغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية، واقترح كروس أن التنظيم الانفعالي يحتوي كل الاستراتيجيات الواعية وغير الواعية التي يستخدمها الفرد لزيادة أو خفض أو الحفاظ على إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية كالخبرة الذاتية والاستجابات السلوكية والردود الفسيولوجية، وأن زيادة مكونات الاستجابة الانفعالية تدعى التنظيم الانفعالي المرتفع أما انخفاض هذه المكونات فيدعى التنظيم الانفعالي المنخفض،

وأن تنفيذ التنظيم الانفعالي يتم من خلال خمسة نقاط رئيسة تتم خلال عملية توليد الانفعال وتتمثل في اختيار الموقف، وتغيير الموقف، وتوزيع الانتباه، والتغيير المعرفي، وتغيير إحدى مكونات الاستجابة الانفعالية (Gross, 1998b).

تعقيب عام على نظريات التنظيم الانفعالي:

اعتمدت المدرسة التحليلية في تنظيرها على فكرة تنظيم القلق، حيث أشارت إلى القلق باعتباره مصطلح يتعلق بالانفعالات السلبية وأنه ينتج من عدم التعبير عن الدوافع اللبيدية، وأن دفاعات الأنا هي بمثابة العمليات المسؤولة عن تنظيم مشاعر القلق وأنها تحدث بشكل غير واع، وقد تشتمل على مستويات مختلفة من تشويه الواقع واعتلال في السلوك واستهلاك للطاقة وعدم إشباع للدوافع.

وترى نظرية التعامل والإجهاد إمكانية خفض الخبرات الانفعالية السلبية من خلال العمليات الداخلية والخارجية الواعية وغير واعية التي تستخدم بشكل مقصود من أجل تنظيم الانفعالات ووضعها في اتجاه ونمط معين عبر الاستعانة باستراتيجيات التعامل المتركزة على الانفعال، والتي تعتبر المنشأ التي أدت لنشوء البنية الأساسية لدراسة التنظيم الانفعالي.

أما جولمان فقد أشار إلى ضبط وإدارة الانفعالات باعتباره أحد المكونات الأساسية للذكاء الوجداني وإمكانية زيادته وتعزيزه من خلال التدريب وتعلم المهارات الخاصة بالتنظيم الانفعالي، وأن ضبط الانفعالات وإدارتها تتمثل في مستوى سيطرة الفرد لمشاعره وانفعالاته وفقا لمهاراته واتجاهاته التي يمكن أن تعزز قدرته على التعامل في المواقف المتنوعة التي يمر بها الفرد.

أما النماذج المعرفية التي تناولت التنظيم الانفعالي بالتفسير مثل نموذج فيليبوت وزملاءه والذي أشاروا فيه إلى أن التنظيم الانفعالي ظاهرة ليست بسيطة وتتضمن عدة أنظمة مرتبطة، وهي الإدراك والانتباه والذاكرة واتخاذ القرار والوعي، وأكدوا على أهمية انعكاس الوعي على الخبرة الانفعالية في عملية التنظيم الانفعالي، وأشارت نظرية التقويم أن كل انفعال يعتمد على التقويم الذاتي الذي يقوم به الفرد حول علاقته بالمواقف المختلفة، وتطرق نموذج معالجة المعلومات لاعتبار التنظيم الانفعالي نتاج من سلسلة من العمليات والمعالجات المعرفية.

كما يرى كروس أن التنظيم الانفعالي يحتوي تغييرات في ديناميات الانفعال من خلال خفض أو الحفاظ أو زيادة وقت وحدة أو كمية الاستجابات الانفعالية التي يخبرها الفرد وكيفية التعبير عنها، وأن عمليات التنظيم الانفعالي تتضمن استراتيجيات شعورية ولا شعورية للتأثير في مستوى مكونات الاستجابة الانفعالية.

ويلاحظ تعدد النظريات التي تناولت موضوع التنظيم الانفعالي؛ بدءاً بالمدرسة التحليلية التي أشارت إلى إمكانية تنظيم مشاعر القلق عبر عمليات الأنا وعلاقته مع الأنا العليا والهو، ونظرية الإجهاد والتوافق التي لها ارتباط وثيق بموضوع التنظيم الانفعالي وذلك من خلال استراتيجيات التعامل المتمركز على الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية، ونظرية جولمان للذكاء الانفعالي التي أشارت إلى قدرة الفرد للتعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين وضبط أو إدارة انفعالاته من خلال مجموعة من المهارات الانفعالية الشخصية والاجتماعية اللازمة للتحكم في المواقف وتنظيمها، وتطرقت نظرية جيمس كروس للتنظيم الانفعالي بإسهاب للاستراتيجيات والآليات المستعملة للتأثير في مكونات الاستجابة للانفعالات المتمثلة في الخبرة الذاتية والاستجابات السلوكية والردود الفسيولوجية، وأشارت أن نماذج التنظيم الانفعالي تبحث في ديناميات قائمة على حلقات متداخلة من التغذية الراجعة والمتمثلة في كيفية تغيير المفاهيم في السلوك أو الوظيفة المعرفية بغرض الحصول على أكبر مستوى من الرضا في الاستجابة الانفعالية.

والذي يترتب عليها تفسيراً للتنظيم الانفعالي قد يختلف من نظرية لأخرى أو قد يختلف في بعض جزئيات ويتفق في جزئيات أخرى.

المبحث الثاني: الرضا عن الحياة

مقدمة:

يعتبر موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات ذات الحيوية التي حظيت بالاهتمام والدراسة خلال السنوات الماضية من قبل الباحثين في مجال علم النفس لكونه مؤشرا هاما يدلل سعادة الفرد وسلامة البناء النفسي لديه ويرتبط بجودة حياته التي يعيشها.

ويعد الرضا عن الحياة أحد المكونات الجوهرية لتحقيق الصحة النفسية الايجابية وعاملا محددًا لسير ومآل حياة الفرد (Proctor et. al., 2009b) ، ويمثل الشعور بالرضا عن الحياة مظهرًا هامًا من مظاهر حياة الفرد، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بصحته النفسية وتكيفه الشخصي والاجتماعي (ميخائيل، 2011م، ص12).

ويعكس الرضا عن الحياة شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته (المجدلاوي، 2012م ، ص211)، ويشير إلى تقويم أو تقدير الفرد للرضا العام عن حياته التي يعيشها Desjarlaris, (2005, P.13)

وحسب ما يراه الدسوقي فإن الرضا عن الحياة يمثل تقييم الفرد لنوعية حياته التي يعيشها وفقا لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (الدسوقي، 1998م، ص162).

مفهوم الرضا عن الحياة:

يعرّف بدوي الرضا بأنه: الشعور بالسرور والطمأنينة الذي يصحب تحقيق الهدف (بدوي، 1993م، ص395).

ويعرّف فينهوفن الرضا بأنه: حالة عقلية تتمثل في تقييم شيء ما، وهذا المفهوم يشير إلى كل من الاستمتاع والاطمئنان ليشمل التقييم المعرفي والوجداني معًا، وقد يكون الرضا مؤقتًا أو ثابتًا مع مرور الزمن (Veenhoven, 1996, P. 6).

ويعرّف مفهوم الرضا عن الحياة بأنه: تقييم عام لنوعية حياة الفرد وفقا لمعايير المختارة (Shin & Johnson, 1978, P.478)، وأنه تقييم شخصي لظروف الفرد التي يحياها بالمقارنة بمعيار خارجي أو معتمدا في ذلك على طموحاته وتطلعاته المرجوة (McDowell & Newell, 1987, P. 204)

وقد عرّف الرضا عن الحياة بأنه: حكم عقلي عام للفرد على الحياة التي يعيشها وتعبيرا عن نظرتة الخاصة عن العالم (Diener, et., al, 1985, P.71)، وأنه الدرجة التي يحكم فيها الفرد إيجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، كما تعني حب الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لمسارات حياته ككل (Veenhoven, 1996, P.6).

ويعتبر الرضا عن الحياة عملية تقدير معرفية ذاتية من خلالها يقوم الفرد بتقييم نوعية حياتها التي يعيشها وفقا لمعايير الخاصة (Pavot & Diener, 1993, P.164)، والرضا يشمل خبرة معرفية وحكما عقليا واعيا، فهو تقييم يستدل عليه بادراك الفرق بين الطموحات والإنجازات (Campbell, 1981, P.122).

ومن جانب آخر يعرّف الرضا عن الحياة بأنه: شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع ظروفه الحياتية (Young et. al., 1995)، وأنه يشير إلى تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، فهو متوافق مع ذاته وربّه وأسرته، سعيد في عمله متقبلا لأصدقائه راضيا عن انجازاته الماضية، متفائلا بما ينتظره من مستقبل، مسيطرا على بيئته فهو صاحب القرار، قادر على تحقيق أهدافه (الديب، 1988م، ص7).

ويعرفه **الدسوقي** بأنه: تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (الدسوقي، 1998م، ص 162)

بينما يعرفه **ارجايل** بأنه: تقدير عقلي لنوعية الحياة² التي يعيشها الفر ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، حيث يمثل مفهوم الرضا عددا من المقاييس النوعية للرضا، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة، والرضا عن جوانب معينة في الحياة كالرضا عن العمل وعن الزواج، وعن الصحة وغيرها (أرجايل، 1993م، ص49).

ويعرف **علوان** الرضا عن الحياة بأنه: تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التالية: السعادة، والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي (علوان، 2008م، ص480).

ويعرفه (عبد الخالق، 2008م، ص123) بأنه: التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام، اعتمادا على حكمه الشخصي، ويتضمن هذا التعريف عدة جوانب هي:

- يعتمد حكم الشخص على تقدير الشخصي وليس كما يحدده غيره.
- يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته.
- ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية.
- يتعلق هذا التقدير أو الحكم على الحياة بشكل كامل وليس بجانب محدد.

ويرى **ميخائيل** أن الرضا عن الحياة يعكس نظرة الفرد تقديره أو تقييمه الشخصي للحياة أو جوانب معينة منها قد تبعث في نفسه الشعور الايجابي أو السلبي نحوها (ميخائيل، 2010م، ص107).

ويفيد **شقورة** أن الرضا عن الحياة يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، وهذا التقييم يكون في جانبين، الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة والرضا الزواجي أو الرضا عن العمل، والجانب الثاني: تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب (شقورة، 2012م، ص3).

والشعور بالرضا للوجود يعني أن يكون الفرد سعيدا بحياته ويرى أن لها قيمة، وفيها ما يستحق أن يكافح ويعيش من أجله، والرضا عن الحياة حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين والبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة (عبد الوهاب، 2007م، ص 248).

ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته، وتتمثل في السعادة، والطمأنينة، والاستقرار الاجتماعي، والتقدير الاجتماعي، والسعادة والقناعة (المدهون، 2009م، ص4).

ويعرفه **المجدلاوي** بأنه: شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته (المجدلاوي، 2012م، ص211).

وتعرفه **أبو عبيد** بأنه: حالة من التقبل والسعادة التي يبديها الفرد تجاه نواحي الحياة، وتتبع هذه الحالة من خلال رضا الفرد بما قسمه الله له وإيمانه بعدل الله (أبو عبيد، 2013م، ص16)

ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية (الجسم والنفس) وعلاقته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه، متقبلا لذاته، وأن يكون مجاله الحيوي مشبعا لحاجاته

الأولية والثانوية ولديه قدر كبير من الإيمان بالله متوافقا مع أسرته ومجتمعه (زايد، 2001م، ص295).

ومن خلال التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول بأنها تتفق جميعا في أن الرضا عن الحياة عبارة عن حالة تقييم فردية تعبر عن شعور ذاتي للفرد تجاه مسارات متعددة من حياته أو حياته بشكل شامل، وأن الرضا عن الحياة يدل على حالة السعادة والطمأنينة والاستمتاع وتقبل الذات والبيئة المحيطة بالفرد وما يصحب ذلك من استجابات وسلوك إيجابي يتمثل في إقباله وتحمسه تجاه الحياة لإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه ورغباته.

المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

تعددت التوضيحات والتعريفات حول مفهوم الرضا عن الحياة لارتباطه بشكل وثيق بالعديد من المفاهيم والمصطلحات الأخرى التي تشترك معه أو تشكل إحدى مكوناته وتتمثل في المفاهيم التالية:

جودة الحياة Quality Of Life:

يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوما شاملا لنواحي الحياة المتعددة، وينصب التركيز الأساس لجودة الحياة على تطوير معايير الحياة الطيبة، وتقييم مدى ملائمة الواقع لهذه المعايير وتحقيق ما هو مطلوب للاقترب قدر المستطاع إلى الوضع المثالي والدفع باتجاه مجتمع أفضل (Veenhoven, 1996, P.1).

وتعرف جودة الحياة بأنها: حالة عامة إيجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة، والارتياح والرضا، وحسن الحالة الصحية والنفسية، وتقبل وفهم الذات كما هي، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي (الفر والنواجحة، 2012م، ص66).

ويتضح أن مفهوم الرضا عن الحياة يرتبط بشكل وثيق ومتداخل بمفهوم جودة الحياة، حيث يعتبر الرضا عن الحياة جزءا مهما وأحد مؤشرات جودة الحياة كونه يمثل انعكاسا لتقدير الفرد الخاص وتقييمه لجودة حياته التي يعيشها. وتعرف منظمة الصحة العالمية (1995) جودة الحياة بأنها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع: أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته ، WHOQOL Group (1995).

ويشير أبو حلاوة (2010م) إلى أن أبعاد جودة الحياة تتمثل في ثلاثة رئيسة وهي:

- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء.
- القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية.
- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة وتوظيفها بشكل إيجابي.

وتعتمد جودة الحياة على خبرة الفرد الذاتية، إذ تشير إلى حالة الرفاهية الشاملة التي يعيشها ويدركها الفرد، وتتضمن مؤشرات ذاتية كالرضا عن الحياة، ومؤشرات موضوعية يمكن ملاحظتها كالعمل والتعليم والصحة والدخل (Felce & Perry, 1995).

جودة الحياة الذاتية Subjective Well Being:

تناولت الأدبيات مفهوم جودة الحياة الذاتية أو الشعور الذاتي بجودة الحياة بشكل متداخل مع مفهوم الرضا عن الحياة، واعتبر معظم الباحثين أن الرضا عن الحياة إحدى مكونات جودة الحياة الذاتية، والتي تشير إلى تقديرات الأفراد وتقييمهم لحياتهم بما تتضمنه من الرضا عن الحياة والرضا عن العلاقات مع الآخرين والحالة المزاجية أو الوجدانية الإيجابية، وتتكون جودة الحياة الذاتية من مكونين رئيسيين وهما المكون الوجداني (الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي) والمكون التقييمي أو المعرفي (الرضا عن الحياة ككل) والذي يشير إلى التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المتعددة وهو المكون الأكثر ثباتاً (Diener & Diener, 1995, P.658).

ويرى الباحث أن الشعور الذاتي بالهناء أو شعوره الذاتي بجودة الحياة يتمثل في الرضا عن الحياة وشعوره الجيد تجاهها نتيجة تقييمه الإيجابي لخبراته السارة والغير سارة في الماضي القريب، فالفرد الذي ينتابه الشعور الجيد والإقبال نحو الحياة يكون راضياً عن حياته.

السعادة Happiness:

تعتبر السعادة ذات قيمة عالية ويسعى الأفراد جاهدين للوصول إليها قدر الإمكان أينما وجدت، وأن السعادة تشمل ثلاث سمات تعريفية وهي التجربة الذاتية للفرد، ووجود نسبي للمشاعر الإيجابية وغياب المشاعر السلبية، وحكم شامل عن الحياة ككل (Cropanzano & Wright, 2001, P.183).

وتتمثل السعادة في الدرجة التي يحكم فيها الفرد إيجابياً على نوعية الحياة الحاضرة عامة، فالسعادة تشير إلى حب الفرد للحياة التي يحيها واستمتاعه بها وتتضمن مشاعره ومعتقداته وتقديره الذاتي لها بشكل كامل (Veenhoven, 1984, P.22-24).

وتعرف السعادة بأنها حالة شعورية يمكن أن تستنتج من الحالة المزاجية للفرد (عبد الخالق وآخرين، 2003، ص582)، فالسعادة تشمل المشاعر المصاحبة للسلوك الموجه بالتوافق مع إمكانيات الفرد (Waterman, 1984, P.16).

وتتضمن السعادة الجانب الوجداني والذي يتمثل في مشاعر اللذة والاستمتاع، والجانب المعرفي الذي يتمثل في تقييم الفرد ورضاه عن حياته، إذ يعتبر الرضا عن الحياة هو المفهوم المرادف للسعادة الشاملة (Veenhoven, 2012, P.66).

ويرى مرسى أن الرضا عن الحياة من أهم مكونات السعادة في الدنيا، وعلى الإنسان أن يكون راضيا بحياته كما هي، ويسعى إلى تنميتها، وأن يرضى أو يرضي نفسه بها من أجل صحته النفسية التي تقوم على الرضا بمظهره وصحته وأسرته وعمله وزواجه وأصحابه وجيرانه حتى يعيش في أمن وسلام مع نفسه ومع الآخرين (مرسى، 2000م، ص50).

ويرى الباحث أن السعادة تتطلب حكما متوازنا عن حياة الفرد ككل؛ يتفق وإمكانياته وتوقعاته وخبراته ومعايير الخاصة، وما يصحب ذلك من سلوك إيجابي موجه لتحقيق أهدافه، إذ تتمثل السعادة في شعور الفرد الذاتي بالقناعة والارتياح والاستمتاع والتفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة ورضاه عنها.

أبعاد الرضا عن الحياة:

يرى فرانكن أن من مظاهر الرضا عن الحياة: السعادة، العلاقات الاجتماعية، الطمأنينة، والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها واشباع رغبته منها يكون راضيا عن حياته بصورة إيجابية، حيث إن السعادة هدف للأفراد برغم تباين إدراك ما يجلب للفرد السعادة (Franken, 1994, P.261).

ويؤكد الدسوقي (2000م) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:

- السعادة: مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعوره بالرضا وارتياح ظروف حياته.
- الاستقرار النفسي: وتتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل.
- التقدير الاجتماعي: وتتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.
- القناعة: وتعتبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها.

- الرضا عن الظروف الاجتماعية: وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين.
- الطمأنينة: وتعني استقرار الفرد الانفعالي والنوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين وانتقادهم.
- ويرى (تفاحة، 2009م، ص276) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:
- التفاعل الاجتماعي Social Interaction: قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، وأن يؤثر فيهم ويتأثر بهم، وأن يدرك أن مصدر ثقة وانتفاء.
- القناعة Contentment: هي رضا الفرد بما يقدم له من مساعدة وعون، وقبول ذاته والمحيطين به.
- التفاؤل Optimism: توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته، والاستبشار والأمل في أن العسر يليه يسر.
- الثبات الانفعالي Emotional Stability: التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
- التقدير الاجتماعي Social Appreciation: هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات، وحرية التعبير في الرأي والثناء على ما قدمه وما يفعله.
- الحماية Protection: إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له والإحساس بالأمان وعدم النبذ والهجر، وتلبية احتياجاته ومتطلباته، وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض لها، والمساندة والمواساة وقت الأزمات والشدائد.

محددات الرضا عن الحياة:

يقوم الفرد بتقييم حياته الحالية بطرق مختلفة، وينشأ الحكم على الحياة نتيجة تتابع وتدفق الخبرات الحياتية التي يعيشها خلال مسارات الحياة المختلفة والتي يتعرض الفرد فيها للسرور أو الألم.

وتتفاوت مستويات الرضا عن الحياة لدى الأفراد، إذ توجد فروق في درجة تقدير الرضا عن الحياة بين الأفراد القاطنين في نفس الدولة أو نفس الثقافة، وكذلك تتفاوت مستويات الرضا عن الحياة بين الدول والثقافات المختلفة، وبشكل عام فإن الرضا عن الحياة يتأثر بمحددات مختلفة ومعقدة يمكن حصرها في فئتين وهما:

أ. العمليات النفسية الداخلية التي تستوجب الإحساس بمستوى عال من الرضا مثل حالته الصحية والحالة الاجتماعية ووضع الأسرة المادي وظروف عمله، والمستوى التعليمي.

ب. الظروف والأوضاع الخارجية المحيطة بالفرد مثل الأداء الحكومي.

وإذا كانت بعض النظريات تشير إلى كون الرضا عن الحياة حالة نسبية تتغير وفقا لتغير الظروف الخارجية، فإن تحسين فرص العيش في ظروف يرتفع فيها مستوى الرضا عن الحياة تكون مؤقتة نظرا لأن المعايير المقارنة لدى الفرد تتغير بكل بساطة، وعلى الجانب الآخر تشير نظريات أخرى إلى اعتبار الرضا عن الحياة سمة ثابتة غير قابلة للتغيير، فالأفراد إما راضون أو غير راضون عن حياتهم بغض النظر عن التغيرات التي قد تطرأ على ظروفهم المحيطة، ومن هذا المنظور فإنه من غير المحتمل أن يعكس تحسين نوعية الحياة مستوى رضاهم عن الحياة (Veenhoven, 1996, PP. 4-5).

ويشير فينهوفن (1996) أن المحددات المساهمة في الرضا عن الحياة ليست مفهومة تماما ولكنها تعتبر مزيج معقد من العمل الجماعي وجودة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وسلوك الفرد ومكانته داخل المجتمع، والأحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد، وإدراكات الفرد، والمقومات الشخصية والسمات الثابتة لدى الفرد، وبيئة الحياة والفرص المتاحة له.

ويعتمد الرضا عن الحياة على خبرات الفرد السابقة، والأحكام الداخلية والمعتقدات والقيم التي يؤمن بها، ومقارنة الفرد بالآخرين (Diener, et, al., 1999)

ويرى شقورة (2012م، ص41) إمكانية تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا.
- خبرة الأحداث السارة.
- الطموح والإنجاز.
- المقارنة مع الآخرين.

العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

يعزى الرضا عن الحياة إلى مجموعة من العوامل تتمثل في السمات الشخصية والجينية والعوامل المعرفية-الاجتماعية مثل: الأنشطة الموجهة الأهداف، فعالية الذات، وتوقعات النتائج، ودعم البيئة المحيطة بالفرد (Buetell, 2006)، وأن تقييمات الفرد عن وضعه المادي وحالته الصحية ورضاه الوظيفي والرضا عن وقت الفراغ باعتبارها أهم أربعة عوامل مؤثرة في الرضا عن الحياة

(Van Praag et al., 2003)، ومفهوم الرضا يعتمد في نظريته لهرمية ماسلو في إشباع الحاجات متدرجا من الحاجات الفسيولوجية الدنيا إلى الحاجات العليا المتمثلة في تحقيق الذات، لأن الإنسان يسعى لتحقيق أهدافه الهامة من أجل الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، وتحقيق الحياة الجيدة عندما تلبي للإنسان متطلبات الأمن والانتماء والاستقلال وتأكيد الذات (العمرات والرفوع، 2014م، ص268).

ويشير مرسى (2000م، ص47-48) إلى بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالآتي:

- أن يعيش الفرد في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.
- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.
- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا.
- أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات.

وقد أظهرت العديد من الدراسات أن الدخل يعتبر عاملا مهما ومؤشرا جوهريا للرضا عن الحياة، وأن زيادة الدخل والاستهلاك وإشباع عدد أكبر من الاحتياجات لدى الفرد يمكن تحقيق مستوى أعلى من الرفاهية، وقد خلصت بعض الدراسات إلى أن مستوى الدخل المرتفع يرتبط بشكل وثيق مع مستوى عال من الرضا عن الحياة والشعور الذاتي بجودة الحياة (Seghirei, et al., 2006)، ويتفق ذلك مع دراسة شقورة (2012) أن طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة من الأسر ذات الدخل الشهري المرتفع كانوا أكثر سعادة وطمأنينة وقناعة ورضا عن حياتهم؛ مقارنة بالطلبة من الأسر ذات الدخل المنخفض. في حين أن بعض الدراسات أفادت بعدم وجود تأثير إضافي للدخل على مستوى الرضا عن الحياة إذا أشبعت الحاجات الأساسية للفرد (Schyns, 2002).

وتشير العديد من الدراسات إلى ارتباط الرضا عن الحياة بالصحة الجسمية (Canda, 2003)، وأن تقارير الأفراد عن حالتهم الصحية الجسمية السليمة يرتبط بشكل وثيق بمستويات عالية من الرضا عن الحياة (Mrcozek & Spiro, 2005).

وأشارت العديد من الدراسات إلى وجود ارتباط وثيق بين التعليم والشعور الذاتي بجودة الحياة، نظرا لأن التعليم يسمح للأفراد بتطوير أنفسهم لتحقيق أهدافهم أو التكيف مع التغيرات المحيطة، والأفراد الذين لديهم مستويات تعليم عالية ودخل مناسب خبروا مستويات عالية من الرضا عن الحياة لأنهم يظهروا أكثر تفاؤلا وتوقعاتهم واقعية عن الحياة بشكل عام (Light, 1985).

ويعد التدين عاملا جوهريا في حياة الفرد يؤثر على شخصيته ومجريات حياته ورضاه عنها، وأفادت الأدبيات وجود علاقة موجبة بين التدين والرضا عن الحياة، حيث يوجد ارتباط وثيق بين الرضا عن الحياة والتوجهات الدينية والقرب من الله والعبادات والأنشطة الدينية، وأن الخبرات الدينية تعطي الفرد إحساسا بمعنى الحياة اليومية وأثناء مواجهته أزمات الحياة الرئيسة (Dorahy, et al., 1998).

وأكدت العديد من الدراسات أن العلاقات الاجتماعية الإيجابية والثيقة مع الآخرين كأفراد العائلة والأقارب والأصدقاء والجيران وزملاء العمل تعتبر مصدرا رئيسيا للرضا عن الحياة (Haller & Hadler, 2006).

ويمثل الزواج عقدا اجتماعيا يربط الأفراد معا في علاقات عاطفية، ويعتبر مصدرا لتقليل التوتر والتكامل الاجتماعي (Shapiro & Keyes, 2008)، وأشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين الحالة الاجتماعية والرضا عن الحياة، إذ توجد علاقة إيجابية بين الزواج والشعور

الذاتي بجودة الحياة، وأنه وفقا لأدبيات سابقة استنتجوا أن الأفراد المتزوجين لديهم مستوى أكبر بالشعور بجودة الحياة منه لدى كل من الأفراد الغير متزوجين والذين سبق لهم الزواج كالمطلق والأرمل وغيرهم (Diener, et, al., 2000).

ومن جهة أخرى تلعب سمات الشخصية دورا هاما في تحقيق الرضا عن الحياة، فللشخصية الانبساطية إحساس عال بالرضا عن الحياة، بعكس الشخصية العصابية التي تميل إلى الإحساس المتدني بالرضا عن الحياة (Melendez, et al., 2009).

الرضا عن الحياة والصحة النفسية:

يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الحيوية التي تناولتها العلوم النفسية كعلم الصحة النفسية ومجال علم الأمراض النفسية على حد سواء، إذ أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة، وأن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها (الدسوقي، 1998م، ص43).

ويرتبط الرضا عن الحياة بشكل وثيق بصحة جسمانية وصحة نفسية أفضل، وعمرٍ مديد، والعديد من المخرجات الإيجابية لدى الفرد (Prasoon&Chaturvedi, 2016, P.27).

وأوضحت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية أفضل هم أكثر رضا عن حياتهم، وأن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابا بالصحة العامة لدى الفرد، وعلى النقيض فإن الرضا عن الحياة يرتبط سلبا بكل من الميول الانتحارية والوحدة النفسية والاكتئاب (Swami, et al., 2007)، وكذلك يرتبط الرضا عن الحياة سلبا بالضغوط النفسية والقلق لدى الفرد (Fouladchang, et al., 2010).

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

يمكن إيجاز النظريات التي تناولت الرضا عن الحياة بالتفسير كالاتي:

1. نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز Ambition–Achievement Gap Theory:

يكون الشعور بالرضا وفقا لهذه النظرية – أكبر عندما تقترب الانجازات من الطموحات، وأقل عندما تباعد عنها. ومن جهة أخرى تقوم الطموحات على المقارنات مع الآخرين ومع خبرة الفرد الماضية، ويعتمد الشعور بالرضا على مدى إشباع الحاجات وفي علاقته بما هو مطلوب أو ما يعتبر ذا قيمة. ويرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون انجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته

فإنه ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطا متذمرا من نفسه ومن الحياة. فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعسا حزينا على ما فات، قلقا على ما سيأتي في المستقبل. ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق توازن بين الطموحات والإمكانيات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها (مرسي، 2000م، ص47).

2. نظرية المقارنة Comparison Theory:

إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقياس التقدير مع الآخرين، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (أرجايل، 1993م، ص188).

ويرى (ايسترلين) أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية، أو المتوقعة الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات المحيطة أو بين الدول، ومن ثم تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية (سليمان، 2003م، ص15).

وأشار (Easterlin, 2001) إلى أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز ايسترلين في دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، فقد أثبتت بعض الدراسات بأن خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد أقل شعورا بالرضا ممن حصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس الدخل، وقد كان أكثر الأفراد إغراء للمقارنة معهم، وأكثر المقارنات وضوحا هي تلك التي مع الجيران والأقارب أو زملاء الدراسة أو الجامعة السابقين، أي أن الذين مروا بنفس الظروف، وتبين العديد من التجارب أن الناس تحت ظروف المشقة أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم بل وصحتهم النفسية (شقورة، 2012م، ص33-34).

3. نظرية التكيف :Adaptation Theory

الحكم على المنبهات يتم بالمقارنة بمعايير قائمة على ضوء منبهات خبرناها في الماضي، وبتطبيق هذا على اهتماماتنا الراهنة، نجد أن نفس الأحداث والظروف الموضوعية يمكن أن تكون مصادر للذة أو للألم اعتمادا على مستوى التكيف السابق، ويتضمن هذا أيضا أن التكيف حدث يجري دائما، وأن الناس قادرون على التعود على أي شيء (أرجايل، 1993م، ص13).

وأن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتمادا على نمط شخصيتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت؛ فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفين لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (شقورة، 2012م، ص33).

4. نظرية التقييم الجوهرى للذات (Judge, 1997) Core Self Evaluation Theory:

يرى "جارج" أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل أو الأسرة)، ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة. وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة، ويعرف التقييم الجوهرى للذات على "أنه مجموعة من الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم".

حيث حدد "جارج" أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهي:

- مرجعية الذات
- بؤرة التقييم وهو ما يمكن موازاته بعمليات العزو.
- السمات السطحية.
- اتساع الرؤية وشمول المنظور.

وقد وجد أن الأفراد الذين يمتلكون تقييما جوهريا مرتفعا للذات أكثر شعورا بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل والدراسة؛ لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم (أحمد، 2008م، ص15).

4. نظرية القيم والأهداف والمعاني Values, Goals and Meanings Theory:

يرى (Oishi, et. al., 1999) أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وأن الأفراد يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها ويتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف.

ويرى الباحث أنه قد تعددت النظريات التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة بالتفسير، نظرا لنسبية السلوك الإنساني وتباين الخبرات والسمات الفردية، وتداخل العديد من العوامل والمحددات والظروف المحيطة المؤثرة في الرضا عن الحياة، وأن تلك النظريات قد تناولت الموضوع من منظور جزئي ولكنها تتكامل معا للوصول إلى فهم أوضح لتفسير الرضا عن الحياة.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الدراسات السابقة التي تناولت موضوع التنظيم الانفعالي، وكذلك الدراسات التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة لدى فئة طلبة الجامعات، وكذلك الدراسات التي تناولت موضوع التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى نفس الفئة، كما يتناول تعليق الباحث على الدراسات السابقة وأوجه الاستفادة والتميز عن الدراسات السابقة.

المحور الأول: الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات:

1. دراسة عياش وفائق (2016)

بعنوان: التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفق الاستراتيجيات، والتعرف على دلالة الفروق الإحصائية للتنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور، إناث)، والتخصص (العلمي، الإنساني)، والصف الدراسي (الأول، الثاني، الثالث، الرابع). ودلالة الفروق الإحصائية لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعاً للمتغيرات (الجنس، التخصص، المرحلة الدراسية). وقد تم استخدام المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من (400) طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي 2012-2015م، وقد استخدم في البحث مقياس التنظيم الانفعالي إعداد (Szwedo, 2012) وتوصلت النتائج إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي في (الجنس، والتخصص، والصف الدراسي).

2. دراسة فائق (2016)

بعنوان: التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة للتعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وبحسب الاستراتيجيات، ودلالة الفروق للتنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيرات (الجنس، التخصص، الصف الدراسي)، وأيضاً دلالة الفروق في مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لتلك المتغيرات، والتعرف على دلالة الفروق الإحصائية في مستوى التفكير السلبي والايجابي ومدى اسهام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في التفكير السلبي والايجابي، وقد استخدمت الباحثة عينة مكونة من (400) طالب من طلبة كليات

جامعة بغداد للدراسات الصباحية واختيارهم بطريقة الطبقة العشوائية بواقع (200 ذكوراً، 200 إناثاً). وتم استخدام المنهج الوصفي للدراسة والاستعانة بمقياس التنظيم الانفعالي، ومقياس التفكير السلبي والايجابي (إعداد الباحثة).

وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي، وأن طلبة الجامعة يستعملون استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي واستراتيجية السعي وراء الدعم الاجتماعي واستراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الإنكار، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي في (الجنس، والتخصص، والصف الدراسي)، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي في (الجنس، التخصص، الصف الدراسي)، وأن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التفكير الإيجابي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير السلبي والإيجابي في (الجنس، التخصص، الصف الدراسي)، وأن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تسهم في التفكير السلبي والإيجابي.

3. دراسة سلوم (2015)

بعنوان: استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات " دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، وكذلك مستويات حل المشكلات لديهم، والعلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات لدى الفئتين، ودراسة الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة العمرية، ودلالة الفروق في حل المشكلات تبعاً لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية. وتكونت عينة الدراسة من (1282) من طلاب الصف العاشر الثانوية وطلاب السنة الثانية من المرحلة الجامعية، تألفت عينة طلاب الصف العاشر الثانوية من (550) طالب وطالبة (301 إناث، 249 ذكور)، بينما تكونت عينة طلاب السنة الثانية من (732) طالب وطالبة (399 إناث، 333 ذكور) تم سحبها من (14) كلية من كليات جامعة دمشق، واستخدمت الباحثة استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومقياس حل المشكلات.

وتوصلت النتائج إلى أن المستوى السائد لاستخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلتين هو المستوى المتوسط، وذلك في جميع استراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأن المستوى السائد في حل المشكلات هو المستوى المتوسط، وذلك لدى طلاب المرحلتين، ووجود علاقة دالة احصائياً بين الدرجة الكلية على استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلتين، ووجود علاقة دالة احصائياً بين استراتيجيات إعادة التقييم وإعادة التركيز الإيجابي والكارثية وحل المشكلات، بينما لم توجد علاقة دالة احصائياً بين

استراتيجيتي الاجترار والمشاركة الاجتماعية وحل المشكلات لدى طلاب المرحلتين. كما توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين استراتيجيتي الكبت والقبول والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الجامعية، بينما لم توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين استراتيجيتي الكبت والقبول والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية، أيضا بينت النتائج أنه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين استراتيجية الالهاء والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الجامعية، بينما توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين استراتيجية الالهاء والدرجة الكلية على مقياس حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية. أيضا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى طلاب المرحلتين في استراتيجيات (التركيز الايجابي، الكارثية، المشاركة الاجتماعية، الكبت) تبعا لمتغير الجنس. كما توجد فروقا ذات دلالة احصائية لدى طلاب المرحلتين في استراتيجيتي التنظيم الانفعالي (الاجترار، الالهاء) تبعا لمتغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الاناث. أيضا أظهرت النتائج أنه توجد فروقا دالة في استراتيجية القبول لدى طلاب المرحلة الجامعية تبعا لمتغير الجنس وكانت هذه الفروق لصالح الاناث، في حين لم توجد فروقا دالة لدى طلاب المرحلة الثانوية في هذه الاستراتيجية. وبينت النتائج أنه توجد فروقا ذات دلالة احصائية في استراتيجية اعادة التقييم لدى طلاب المرحلة الجامعية تبعا لمتغير الجنس في استراتيجية اعادة التقييم. وتوصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في جميع استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعا لمتغير المرحلة الدراسية باستثناء استراتيجيتي اعادة التقييم والاجترار، والتي وجدت فيها فروقا لصالح عينة المرحلة الجامعية. كما توصلت وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (القبول، اعادة التقييم، الالهاء، المشاركة الاجتماعية، اعادة التركيز الايجابي) على حل المشكلات، وكانت هذه الفروق لصالح مرتفعي الدرجات. في حين لا توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الاجترار، الكارثية، الكبت) على حل المشكلات.

4. دراسة (Hu et. al., 2014)

بعنوان: التنظيم الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية: مؤشرات التحليل البعدي.

هدفت الدراسة لبحث العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الكبت وإعادة التقييم المعرفي) والصحة النفسية (باستخدام مقياس الرضا عن الحياة، الوجدان الايجابي، الوجدان السلبي، الاكتئاب والقلق)، وذلك من خلال جمع 48 دراسة شملت 51 عينة مستقلة وذات حجم تأثير 157، و 21150 مشارك ممن شملتهم معايير الدراسة، وذلك مع الأخذ بعين الاعتبار للمبادئ الثقافية الغربية.

وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين إعادة التقييم المعرفي ومؤشرات الصحة النفسية الايجابية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين الكبت ومؤشرات الصحة النفسية الايجابية، ووجود علاقة ارتباطية قوية بين الكبت والمؤشرات السلبية للصحة النفسية.

5. دراسة (Zhang, 2014)

بعنوان: استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بسمات الشخصية لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين سمات الشخصية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة الصينيين، وتكونت عينة الدراسة من 426 طالب وطالبة أعمارهم 17-22 سنة، واستخدمت الدراسة مقياس لسمات الشخصية للنسخة الصينية QZPS (Zhou&، Wang, Cui)، (Zhang et al، 2005، 2007)، ومقياس التنظيم الانفعالي (ERQ: Gross and John، 2003).

وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التقييم المعرفي وجميع سمات الشخصية الصينية، ووجود ارتباط دال إحصائيا بين استراتيجية الكبت وسمة الطيبة، والانفعالية، والانبساط، وأشارت إلى أن الطيبة والعلاقات الإنسانية وطرق الحياة كانت كمؤشر على التقييم المعرفي، وكذلك الطيبة والعاطفية كمؤشر على الكبت.

6. دراسة (Bortoletto and Boruchovitch, 2013)

بعنوان: استراتيجيات التعلم وعلاقتها بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية التربية.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التعلم والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعات في ولاية ميناس جراس في البرازيل، وذلك في ضوء متغير الجنس، والعمر، وعدد سنوات الدراسة. وقد تكونت عينة الدراسة من طلبة الجامعات عدد 298 (286 إناث و12 ذكور)، تتراوح أعمارهم بين 18-54 سنة، واستخدمت مقياس استراتيجيات التعلم لدى طلبة الجامعات (U-EEA) (Boruchovitch&Santos, 2008)، ومقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى البالغين من إعداد الباحثين .

وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة متوسطة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التعلم واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، وأن التنظيم الانفعالي ومتوسط العمر وعدد سنوات الدراسة لها ارتباط متصل بدرجات استراتيجيات التعلم.

7. دراسة (Kown, et al., 2013)

بعنوان: الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً للجنس والثقافة: العلاقة بالاكنتاب.

هدفت الدراسة لبحث العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأعراض الاكنتاب لدى طلبة الجامعات من ثقافتين مختلفتين، وتكونت عينة الدراسة من طلبة الجامعات عدد (384) من ميامي في أمريكا، (380) من سيؤول في كوريا الجنوبية.

وتوصلت الدراسة أن الطلبة الكوريين كانوا أكثر استخداماً لاستراتيجية الاجترار من الأمريكيين، في حين كان الأمريكيين أكثر كبتاً للغضب من الكوريين. أيضاً أظهرت أن الاناث أكثر استخداماً لكلا النوعين من الاستراتيجيات (الاجترار، والكبت)، وذلك في كلا الثقافتين. كما بينت أن الارتباط بين اعادة التقييم وأعراض الاكنتاب أقوى لدى العينة الكورية بالمقارنة مع الأمريكية، في حين كان الارتباط بين كبت الغضب وأعراض الاكنتاب أقوى لدى العينة الأمريكية بالمقارنة مع الكورية.

8. دراسة (Min, 2013)

بعنوان: الثقة بالنفس، الاكنتاب واستراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي لدى الطلبة المقيمين في السكن الجامعي.

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والاكنتاب واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من الطلبة الذين يقيمون في السكن الجامعي عدد 466 (249 ذكور، 217 إناث).

وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في درجات استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفية تبعاً لمستويات الثقة بالنفس والاكنتاب، ووجود ارتباط ايجابي بين متغير الثقة بالنفس واستراتيجيات التنظيم الانفعالي التكيفية، ووجود ارتباط سلبي دال إحصائياً بين متغير الاكنتاب واستراتيجيات التنظيم الانفعالي الغير تكيفية.

9. دراسة (Marganska, et. al., 2013)

بمعنوان: التعلق وعلاقته بقصور التنظيم الانفعالي وأعراض الاكتئاب والقلق العام

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور قصور التنظيم الانفعالي في العلاقة بين أنماط التعلق لدى البالغين وأعراض الاكتئاب والقلق العام، وذلك من خلال دراسة العلاقة بين أنماط التعلق وقصور التنظيم الانفعالي وأعراض الاكتئاب وأعراض القلق العام.

وتكونت عينة الدراسة من طلبة الجامعات في شمال شرق الولايات المتحدة عدد 284 (230 إناثاً، و54 ذكوراً) أعمارهم تتراوح بين 18-48 عام، وقد استخدمت الدراسة مقياس قصور التنظيم الانفعالي (DERS: Roemer&Gratz، 2004)، وكذلك استبيان مقاييس العلاقات (Bartholomew&Griffin، 1994)، ومقياس بيك للاكتئاب النسخة الثانية (Beck؛II-BDI)، ومقياس القلق العام (Brown&، Steer، 1996)، ومقياس القلق العام (Newman et al، 2002، IV-Q-GAD).

وتوصلت الدراسة إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي كانت وسيط في العلاقة الإحصائية بين أنماط التعلق وأعراض الاكتئاب، حيث أفادت أن التعلق الآمن ارتبط بدرجات منخفضة من أعراض الاكتئاب وأعراض القلق العام وكذلك درجات منخفضة بمستوى صعوبات التنظيم الانفعالي، وأن صعوبة القدرة على استخدام استراتيجيات فعالة للتنظيم الانفعالي كانت كوسيط في العلاقة بين التعلق الغير آمن وكلا من أعراض الاكتئاب والقلق العام، وأشارت إلى أن أبعاد عدم تقبل الانفعالات السلبية وعدم القدرة للتحكم بدوافع

السلوك، أيضاً وجدت كوسيط في العلاقة بين أنماط التعلق الغير آمن وأعراض القلق العام، و أن التداخل في العلاقة بين أنماط التعلق والتنظيم الانفعالي كمؤشر على أعراض الاكتئاب والقلق العام قد تعكس تباينات في حدوث الإصابة بالاكتئاب والقلق العام.

10. دراسة مرزوق (2012)

بمعنوان: فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى الوقوف على مدى فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة، وقد اعتمدت الباحثة في دراستها على استخدام المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة الأساسية من 405 طالب وطالبة من مختلف الفرق والشعب تعليم عام وأساسي بكلية التربية في جامعة الفيوم، وتم انتقاء أفراد المجموعة

التجريبية والضابطة باستخدام معايير تتفق وأهداف الدراسة وقسمت هذه المجموعات إلى أربعة اثنتين منهما تجريبية واثنين ضابطة.

وقد استخدمت الدراسة مقياس قصور التنظيم الانفعالي من إعداد الباحثة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط الحياتية (إعداد: ShingFarnChen&Ming Ying Lin وتعريب الباحثة)، واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعية (إعداد عبد العزيز الشخص، 2006)، والبرنامج العلاجي (إعداد الباحثة)، وأظهرت الدراسة التجريبية فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة، واستمرار فاعليته أثناء المتابعة.

11.دراسة (Sajadi, et al., 2012)

بعنوان: العلاقة بين القلق والتنظيم الانفعالي والصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة الارتباطية للتعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق والصلابة النفسية لدى طلبة جامعة آزاد الإسلامية بطهران. وتكونت عينة الدراسة من 160 طالبة تم اختيارها عشوائياً من جامعة آزاد الإسلامية في إيران، وقد استخدمت الدراسة مقياس بيك للقلق، ومقياس قصور التنظيم الانفعالي (DERS)، ومقياس الصلابة النفسية (AHI: Kiamarcy, NajarianandHonarmand, 1997).

وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين القلق والصلابة النفسية، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين القلق وجميع أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي، وأظهرت وجود علاقة بين التنظيم الانفعالي والصلابة النفسية.

12.دراسة (Myers, 2012)

بعنوان: العلاقة بين التأمل الواعي واستراتيجيات التوافق الديني والتنظيم الانفعالي.

هدفت الدراسة المقطعية الارتباطية لمعرفة العلاقة بين التأمل الواعي والتوافق الديني والتنظيم الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة (357) من طلبة الجامعة المسيحية الإنجيلية، وقد استخدمت الدراسة مقياس تقرير ذاتي للتأمل الواعي ومقياس أسلوب التوافق الديني ومقياس التنظيم الانفعالي. وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية منخفضة بين التوافق الديني والتنظيم الانفعالي، وإلى وجود دور لمتغير التأمل الواعي كوسيط في تلك العلاقة.

13.دراسة (Aldao, et al., 2010)

بعنوان: استراتيجيات التنظيم الانفعالي خلال الاضطرابات النفسية: مؤشرات التحليل البعدي.

هدفت الدراسة لبحث العلاقات بين ست استراتيجيات للتنظيم الانفعالي (التقبل، التجنب، حل المشكلات، إعادة التقييم المعرفي، الاجترار، الكبت) وعلاقة كل منها مع أعراض أربعة اضطرابات نفسية (القلق، الاكتئاب، اضطرابات الأكل، والاضطرابات المتعلقة باستخدام العقاقير). وجمعت الدراسة 241 حجم تأثير من خلال 114 دراسة كانت قد تطرقت للعلاقات بين التنظيم الانفعالي والاضطرابات النفسية، وتم فحص العلاقة بين كل استراتيجية للتنظيم الانفعالي مع الاضطرابات الأربعة.

وتوصلت النتائج إلى وجود حجم أثر كبير للاجترار، وحجم متوسط إلى كبير للتجنب، وحل المشكلات، والكبت، ووجود حجم أثر صغير إلى متوسط لإعادة التقييم المعرفي والتقبل، وأيضاً بعد دراسة العلاقة بين كل إستراتيجية للتنظيم الانفعالي مع كل مجموعات الاضطرابات النفسية الأربعة، توصلت النتائج إلى أن الاضطرابات المستدخلة لها ارتباط ثابت مع استراتيجيات التنظيم الانفعالي أعلى منه لدى الاضطرابات الموجهة نحو الخارج.

المحور الثاني: الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات:

1. دراسة جبر ومنشد (2015)

بعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على ذلك8 درجة الرضا عن الحياة والأمل لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية، والعلاقة بين الرضا عن الحياة والأمل، وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة للعام الدراسي 2013-2014، اختيروا بالأسلوب الطبقي العشوائي ذي التوزيع المتساوي، واستخدم الباحثان مقياس الرضا عن الحياة (الدسوقي، 1998)، ومقياس الأمل (إعداد الباحثين).

وتوصلت النتائج إلى أن الطلبة يتمتعون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة، درجة عالية من الأمل، وأن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين الرضا عن الحياة والأمل.

2. دراسة كتلو (2015)

بعنوان: السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين.

هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، ومعرفة طبيعة الفروق في التدين والرضا عن الحياة والحب لدى أفراد العينة في متغير السعادة، ومعرفة طبيعة الفروق في السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى أفراد العينة باختلاف متغير الجنس (ذكور، إناث)، وتكونت عينة الدراسة من عدد من طلبة جامعة الخليل المتزوجين بلغت (239) من كلا الجنسين اختيروا بشكل عشوائي، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بشقيه التحليلي والارتباطي، واستخدمت قائمة أكسفورد للسعادة، ومقياس التدين، ومقياس الحب، ومقياس الرضا عن الحياة.

وقد توصلت النتائج إلى وجود فروق بين مجموعتي الدراسة مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة في التدين والرضا عن الحياة والحب لصالح مرتفعي السعادة، وعدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة والتدين تعزى للجنس، ووجود فروق في درجة الشعور بالشعور بالحب لصالح الاناث، وكذلك وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة وعدم وجودها بين التدين والحب.

3. دراسة (Mehmood& Shaukat, 2014)

بعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته بالسلامة النفسية لدى طالبات الجامعة.

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة ومتغيرين من مكونات السلامة النفسية (الثقة بالنفس والاكتئاب) لدى طالبات الجامعات في كراتشي بباكستان.

وتكونت عينة الدراسة من 200 طالبة جامعية من عدة تخصصات تتراوح أعمارهن 18-24 عام، واستخدمت الدراسات مقياس الرضا عن الحياة (Diener et. al., 1985)، ومقياس الاكتئاب (Siddiqui, 1992)، ومقياس الثقة بالنفس (Rosenberg, 1965).

وتوصلت النتائج إلى وجود الاكتئاب والثقة بالنفس كمؤشرات على الرضا عن الحياة، ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة حسب متغير دخل الأسرة والعمر.

4. دراسة عبد السميع (2014)

بغنوان: الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة. واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالبة من طالبات الفرقة الثانية والثالثة بكلية البنات للآداب والعلوم والتربية جامعة عين شمس في مصر، وتراوح أعمارهن ما بين 18 إلى 20 سنة، واستخدمت الدراسة مقياس الصمود النفسي لدى طالبات الجامعة (إعداد الباحثة)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي محمد الدسوقي)، واستمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد مجدي ماهر، 1996)، ومقياس الأداء الأكاديمي درجات النجاح في نهاية العام الدراسي.

وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والأداء الأكاديمي لدى طالبات الجامعة، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصمود النفسي والمستوى الاجتماعي والثقافي لدى طالبات الجامعة.

5. دراسة (Al-Attiah & Nasser, 2013)

بغنوان: فروق الجنس والعمر في الرضا عن الحياة لدى المجتمعات التي تفصل بين الجنسين

هدفت الدراسة لمعرفة وجود فروق ذات دلالة احصائية لمستوى الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغير الجنس والعمر لدى طلبة الجامعة القطريين.

وتكونت عينة الدراسة 319 (151 ذكورا ، 168 إناثا) من طلبة جامعة قطر والمدارس الحكومية الأخرى، واستخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة (Diener، 1998 وترجمة تيسير عبد الله)، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى إلى متغير الجنس (ذكور، إناث) ، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير العمر.

6. دراسة ميخائيل (2013)

بغنوان: الرضا عن الحياة لدى طلبة من الجامعة في سوريا وبريطانيا.

هدفت الدراسة إلى إجراء مقارنة بين طلبة الجامعة في كل من سوريا وبريطانيا في خمسة مجالات للرضا عن الحياة يغطيها مقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطالب، وهي: الأسرة،

والأصدقاء، والكلية، وبيئة الحياة، والذات، وذلك في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي، واستخدم البحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 1059 طالبا، وقد استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة، حيث طبق المقياس بصورته العربية على عينة من طلاب جامعة دمشق (ن=616)، كما طبقت الصورة الأصلية من هذا المقياس على عينة من طلبة جامعة إدنبرة (ن=443).

وقد أظهر تحليل التباين المستخدم في هذه الدراسة فروقا دالة بين الطلبة السوريين والبريطانيين في أربعة مجالات، ففي حين أعطي الطلبة السوريون الدرجة الأعلى للرضا عن الحياة لمجالي الأصدقاء والذات، أعطي الطلبة البريطانيون الدرجة الأعلى للرضا عن الحياة لمجالي الجامعة وبيئة الحياة، وكذلك ظهرت فروق دالة احصائيا بين طلبة الانسانيات والعلوم في مجال الأسرة (لصالح طلبة العلوم) وفي مجال الكلية (لصالح طلبة الإنسانيات)، كما ظهرت فروق دالة في مجال الأصدقاء لصالح الإناث مقابل الذكور.

7. دراسة (Mahanta&Aggarwal, 2013)

بعنوان: تأثير الدعم الاجتماعي المدرك على الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة الارتباطية لبحث تأثير الدعم الاجتماعي المدرك على الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء فروق الجنس، وتكونت العينة من 100 طالبة وطالبة (50 ذكور، 50 إناث)، من أربعة أقسام مختلفة في جامعة دلهي في الهند، وتتراوح أعمارهم بين 22-25 عام، وقد استخدمت الدراسة مقياس الدعم الاجتماعي المدرك (Procidano& Heller, 1983)، ومقياس الرضا عن الحياة (Diener et, al., 1985).

وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق لمتغير الجنس في الدعم الاجتماعي المدرك من العائلة، ووجود فروق دالة تعزى للدعم الاجتماعي المدرك من الأصدقاء، وأن الطالبات الإناث لديهم مستوى أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بالطلاب، ووجود علاقة ارتباطية ايجابية بين مستوى الدعم الاجتماعي المكتسب من قبل الأهل والأصدقاء ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات.

8. دراسة شقورة (2012)

بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة وذلك في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطلاب، الترتيب الميلادي للطلاب، والدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين)، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة؛ (200 طالب وطالبة من كل جامعة) نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث، وتم اختيار عينة الدراسة بصورة طبقية عشوائية من طلبة الجامعات الثلاث (الأزهر، الأقصى، الإسلامية) من التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم استبانة المرونة النفسية (إعداد الباحث)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي 1998).

وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس باستثناء الطمأنينة والاستقرار النفسي فقد كانت لصالح الطلاب، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة في بعد الاجتماعية لصالح طلبة جامعة الأزهر وبعد التقدير الاجتماعي لصالح طلبة جامعتي الأزهر والأقصى.

وعدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغيرات التحصيل الأكاديمي والتخصص والترتيب الميلادي للطلاب، وأن الطلبة من الأسر ذات الدخل الشهري المرتفع كانوا أكثر سعادة وطمأنينة وقناعة ورضا عن حياتهم؛ مقارنة بالطلبة من الأسر ذات الدخل المنخفض، وأن الطلبة الذين كانوا والديهم حاصلين على تعليم جامعي كانوا أكثر سعادة، وأكثر قناعة واستقراراً نفسياً وأكثر رضا عن حياتهم مقارنة بالطلبة الذين كان والديهم ذوي مستويات أدنى من التعليم.

9. دراسة رجيعه وشافعي (2012)

بعنوان: الذكاء الانفعالي كمنبئ بكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، والتعرف على إمكانية التنبؤ بكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس من خلال أبعاد الذكاء الانفعالي. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 240

طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة، وقد طبق عليهم مقياس الذكاء الانفعالي إعداد فاروق عثمان ومحمد عبد السميع (2012)، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد مجدي دسوقي (1988)، ومقياس الثقة بالنفس إعداد حسن مصطفى (1998).

وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس، كما توصلت النتائج إلى أنه يمكن التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال بعدي إدارة الانفعالات والتواصل الاجتماعي من أبعاد الذكاء الانفعالي، ويمكن التنبؤ بالثقة بالنفس من خلال بعد تنظيم الانفعالات والتعاطف من أبعاد الذكاء الانفعالي.

10. دراسة نمر (2011)

بمعنوان: الرضا عن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة والموازنة في الرضا عن الحياة وفقاً لمتغيرات الجنس والتخصص، وإيجاد نوع واتجاه العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة وعوامل الشخصية الكبرى، والتعرف على مدى مساهمة عوامل الشخصية الكبرى في متغير الرضا عن الحياة، وتكونت عينة البحث من (401) طالب وطالبة ومن كلا التخصصين في جامعة بغداد في العراق، وقد استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثة)، ومقياس كوستا وماكري للعوامل الكبرى للشخصية.

وأُسفرت النتائج على أن طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة، ولا توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث، والتخصص (العلمي - الانساني) في الرضا عن الحياة، وأن هناك علاقة موجبة ودالة بين الرضا عن الحياة وعوامل الشخصية الكبرى، كما أسهم عامل (العصابية - الانبساطية) بشكل أكبر في الرضا عن الحياة يليه عامل (الانفتاح على الخبرة) ثم عامل (حسن المعشر - يقظة الضمير).

11. دراسة بسيوني (2011)

بمعنوان: التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومتغيري الإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، وتكونت العينة من 343 طالبة من كلية التربية للبنات وينتمون للمستويات التعليمية المختلفة وتتراوح أعمارهن ما بين

20 إلى 25 عاما، واستخدمت الباحثة مقياس التفاؤل والتشاؤم (إعداد الباحثة)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد إيمان شاهين وسميرة شنج)، ومعدلات الطالبات.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الطالبات على مقياس التشاؤم ودرجاتهن على مقياس الرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي.

12. دراسة المدهون (2009)

بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة.

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وذلك من أجل تعديل سلوك الطلبة، وذلك بعد التعرف على مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وطرق التغلب عليها وتبصيرهم بالحلول البديلة التي تساهم على مواجهة الضغوطات وتحسين مستوى الرضا عن الحياة. وقد اتبعت الدراسة المنهج التجريبي وتكونت العينة من (200) طالبا وطالبة، واستخدمت مقياس الحياة الضاغطة (إعداد زينب شقير)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد محمد الدسوقي).

وتوصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة المجموعة التجريبية في القياس البعدي وطلبة المجموعة التجريبية في القياس التتبعي، كما تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة لدى طلبة المجموعة التجريبية في القياس البعدي وطلبة المجموعة التجريبية في القياس التتبعي.

13. دراسة منصور (2009)

بعنوان: العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب.

هدفت الدراسة إلى تحديد الفروق بين النوع في العفو، وتحديد الفروق بين الذكور البدو والذكور الحضر في العفو، وتحديد العلاقات الارتباطية بين أبعاد العفو وأبعاد متغيرات الدراسة، ومدى إسهام هذه المتغيرات في تفسير أبعاد العفو. واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من طلبة الجامعة عدد 330 (160 إناث، و 170 ذكور) بقسم التربية الخاصة بجامعة الطائف بالسعودية، وقد استعان الباحث بالأدوات التالية: مقياس العفو (إعداد تومسون وآخرون) ومقياس الرضا عن الحياة للدسوقي، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إعداد كوستا وماركي)، وقائمة الغضب الحالة-السمة (إعداد سبيلبيرجر وتعريب عبد الفتاح القشري).

وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الطلبة من الإناث والذكور في العفو عبر المواقف والدرجة الكلية للعفو، وكانت الفروق لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات مجموعتي الذكور البدو والذكور الحضر في العفو وأبعاده، وكانت الفروق لصالح الطلاب الذين يقطنون الحضر، ووجود علاقات ارتباطية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للعفو والرضا عن الحياة، وبين الأبعاد التالية: الانبساطية والانفتاح على الخبرة وبقطة الضمير، وارتباطات سلبية دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للعفو وسمة الغضب، كما ينبئ بعد العصائية والمزاج الغاضب بالعفو عبر المواقف وحالة الغضب والمقبولية والسعادة بالعفو عن الآخرين، وبعد السعادة بالعفو عن الذات، وتتبع السعادة والعصائية والمقبولية وحالة وسمة الغضب بالدرجة الكلية للعفو.

المحور الثالث: الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة

1. دراسة (Esmaeilinasab, et al., 2016)

بعنوان: التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة: فروق الجنس.

هدفت الدراسة الى مقارنة فروق الجنس خلال تسع استراتيجيات من التنظيم الانفعالي وامكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلالها، وتكونت عينة الدراسة من 302 طالب وطالبة (202 إناث، 100 ذكور) اختبروا بطريقة عشوائية من جامعة العلامة طباطبائي في إيران.

وقد استخدمت الدراسة مقياس الرضا عن الحياة (Diener, et al., 1985)، ومقياس التنظيم الانفعالي (CERQ: Garnefski et al., 2001).

وتوصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التنظيم الانفعالي، وأن استراتيجيات التنظيم الانفعالي تعتبر كمنبئ للرضا عن الحياة، حيث أفادت أن الطالبات يستخدمن استراتيجية الاجترار بشكل ملاحظ، بينما يستخدم الطلاب استراتيجيات إعادة التركيز الايجابي، والتركيز على الخطط، وإعادة التقييم الإيجابي، وأنه بالنسبة للإناث كانت استراتيجية الاجترار منبئ للرضا عن الحياة سلبيا، واستراتيجية إعادة التقييم الايجابي منبئ ايجابي للرضا عن الحياة. وبالنسبة للذكور فكانت استراتيجيات إعادة التقييم الايجابي وإعادة التركيز على الخطط كمنبئات للرضا عن الحياة ايجابيا.

2. دراسة (Yigit&Ragip, 2014)

بغنوان : استراتيجيات التنظيم الانفعالي كمنبئ بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الأتراك، وكذلك معرفة مستوى التأثير التنبؤي لكل من المستوى التعليمي للوالدين ومهنة الوالدين واستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من 422 طالب وطالبة (184 ذكور، 277 إناث) في غرب تركيا، واستخدمت الدراسة مقياس التنظيم الانفعالي (Gross and John, 2003)، ومقياس الرضا عن الحياة (Diener, et al., 1985).

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن كل من استراتيجية إعادة التقييم المعرفي، والمستوى التعليمي للوالدين، ومهنة الوالدين، وكذلك مستوى الدخل تنبئ بشكل وثيق بالرضا عن الحياة.

تعقيب عام على الدراسات السابقة:

تناول الباحث الدراسات السابقة من خلال تقسيمها إلى ثلاثة محاور رئيسة وهي دراسات تتعلق بالتنظيم الانفعالي ودراسات تتعلق بالرضا عن الحياة لدى فئة طلبة الجامعة.

من حيث الهدف:

تناولت الدراسات السابقة موضوع التنظيم الانفعالي في ضوء بعض المتغيرات، حيث هدفت دراسة (عياش وفائق، 2016) للتعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وهدفت دراسة (فائق، 2016) للتعرف على التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وبحسب الاستراتيجيات، ودلالة الفروق للتنظيم الانفعالي تبعا لمتغيرات الجنس، والتخصص، والصف الدراسي، في حين هدفت دراسة (سلوم، 2015) للتعرف على مستويات استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية والمرحلة الجامعية، وكذلك مستويات حل المشكلات لدى الفئتين، وبحث العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وحل المشكلات والتعرف على الفروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعا لمتغيري الجنس والمرحلة العمرية، ودلالة الفروق في حل المشكلات تبعا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية، بينما هدفت دراسة (Hu et. al., 2014) إلى بحث العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الكبت ، إعادة التقييم المعرفي) والصحة النفسية (باستخدام مقياس الرضا عن الحياة، الوجدان الايجابي، الوجدان السلبي، الاكتئاب و القلق)، أما دراسة (Zhang, 2014) فهدفت لمعرفة العلاقة بين سمات الشخصية واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة

الجامعة الصينيين، في حين هدفت دراسة (Bortoletto and Boruchovitch, 2013) إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات التعلم والتنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعات في دولة البرازيل، وذلك في ضوء متغير الجنس، والعمر، وعدد سنوات الدراسة. بينما هدفت دراسة (Kown, et al., 2013) لبحث العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعات من ثقافتين مختلفتين (أمريكا، كوريا الجنوبية)، أما دراسة (Min, 2013) فهدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس والاكتئاب واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة من الطلبة الذين يقيمون في السكن الجامعي. بينما هدفت دراسة (Marganska, et al., 2013) إلى التعرف على دور قصور التنظيم الانفعالي في العلاقة بين أنماط التعلق لدى البالغين و أعراض الاكتئاب والقلق العام.

وهدف دراسة (مرزوق، 2012) إلى الوقوف على مدى فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة.

بينما هدفت دراسة (Sajadi, et al., 2012) إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والقلق والصلابة النفسية لدى طلبة جامعة أزد الإسلامية بطهران، بينما هدفت دراسة (Myers, 2012) إلى معرفة العلاقة بين التفكير الواعي والتوافق الديني والتنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة المسيحية الإنجيلية، وأما دراسة (Aldao, et al., 2010) فهدفت للتعرف على العلاقات بين ست استراتيجيات للتنظيم الانفعالي (التقبل، التجنب، حل المشكلات، إعادة التقييم المعرفي، الاجترار، الكبت) وعلاقة كل منها مع أعراض أربعة اضطرابات نفسية (القلق، الاكتئاب، اضطرابات الأكل، والاضطرابات المتعلقة باستخدام العقاقير).

وقد تناولت بعض الدراسات موضوع الرضا عن الحياة، وتطرقت إلى علاقته بقضايا متعددة لدى فئة طلبة الجامعة، فدراسة (جبر ومنشد، 2015) فهدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الرضا عن الحياة والأمل لدى طلبة الجامعة، أما دراسة (كتلو، 2015) فهدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين في جامعة الخليل، بينما هدفت دراسة (Mehmood&Shaukat, 2014) فهدفت للتعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة والسلامة النفسية لدى طالبات الجامعة في كراتشي بباكستان، في حين هدفت دراسة (عبد السميع، 2014) إلى تحديد العلاقة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية، وهدفت دراسة (Al-Attiyah& Nasser, 2013) إلى معرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لمستوى الرضا عن الحياة بالنسبة لمتغير الجنس والعمر لدى طلبة الجامعة القطريين، بينما هدفت دراسة (ميخائيل، 2013) إلى إجراء

مقارنة بين طلبة الجامعة في كل من سوريا وبريطانيا في خمسة مجالات للرضا عن الحياة يغطيها مقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلاب، وهي: الأسرة، والأصدقاء، والكلية، وبيئة الحياة، والذات، وذلك في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي. وهدفت دراسة (رجيعة وشافعي، 2013) إلى التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، وإمكانية التنبؤ بكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس من خلال أبعاد الذكاء الانفعالي. وهدفت دراسة (Mahanta&Aggarwal, 2013) إلى بحث تأثير الدعم الاجتماعي المدرك على الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء فروق الجنس، أما دراسة (شقورة، 2012) فهدفت إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة، والتعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة وذلك في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطلاب، الترتيب الميلادي للطلاب، والدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين).

وهدفت دراسة (نمر، 2011) إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة والموازنة في الرضا عن الحياة وفقا لمتغيرات الجنس والتخصص، وإيجاد نوع واتجاه العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة وعوامل الشخصية الكبرى. بينما هدفت دراسة (بسيوني، 2011) إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم ومتغيري الانجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، وهدفت دراسة (المدهون، 2009) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية من أجل تعديل سلوك الطلبة، وذلك بعد التعرف على مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وطرق التغلب عليها وتبصيرهم بالحلول البديلة التي تساهم على مواجهة الضغوطات وتحسين مستوى الرضا عن الحياة.

وتناولت بعض الدراسات السابقة موضوع التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة، مثل دراسة (Esmaeilinasab, et al., 2016) والتي هدفت إلى مقارنة فروق الجنس خلال تسع استراتيجيات من التنظيم الانفعالي وإمكانية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلالها، أما دراسة (Yigit&Ragip, 2014) فهدفت إلى التعرف على العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الأتراك، وكذلك معرفة مستوى التأثير التنبؤي لكل من المستوى التعليمي للوالدين ومهنة الوالدين واستراتيجيات التنظيم الانفعالي على الرضا عن الحياة.

من حيث العينة:

اقتصرت الدراسات السابقة على فئة محددة ومقاربة وهي طلبة الجامعات، وتحددت أعمارهم بحيث لا تقل عن (18) عام.

من حيث المنهج والأدوات المستخدمة:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسات السابقة أظهرت أن أغلب الدراسات تناولت المنهج الوصفي بشقيه التحليلي والارتباطي، في حين استخدمت بعض الدراسات المنهج التجريبي مثل دراسة (مرزوق، 2012)، ودراسة (المدهون، 2009)، بينما استخدمت بعض الدراسات مؤشرات التحليل البعدي مثل دراسة (Hu, et al., 2014)، ودراسة (Aldao, et al., 2010).

وتنوعت الدراسات السابقة في استخدام إجراءات البحث من حيث الأدوات والمعالجة الإحصائية، واستفاد الباحث من الدراسات السابقة في عدة جوانب منها صياغة مشكلة الدراسة وتساؤلاتها، كما استفاد من البرامج المقترحة لتحسين مستوى التنظيم الانفعالي ورفع مستوى الرضا عن الحياة، والاستفادة في بناء مقاييس الدراسة الحالية.

ومن حيث النتائج فقد خرجت جميع الدراسات السابقة بعدة نتائج هامة والتي ستفيد في عملية مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

وتتفق الدراسة الحالية مع معظم الدراسات السابقة في اختيارها للمنهج الوصفي، وكذلك تتفق مع بعض الدراسات في أنها تهدف لمعرفة مستوى التنظيم الانفعالي، وتتفق مع دراسات أخرى في أنها تهدف لمعرفة مستوى الرضا عن الحياة، وكذلك تتفق مع معظم الدراسات في تناولها واستهدافها لفئة طلبة الجامعات.

وتتفق الدراسة الحالية من حيث المتغيرات: "التنظيم الانفعالي، الرضا عن الحياة" مع دراسة كل من: (Esmailinasab, et al., 2016)، ودراسة (Yigit&Ragip, 2014).

أهم ما تميزت به الدراسة الحالية:

إن أهم ما يميز الدراسة الحالية أنها -في حدود علم الباحث- من الدراسات القليلة التي تناولت موضوع التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة، في ظل حداثة الموضوع وأهمية الفئة المستهدفة، خاصة أننا بحاجة إلى تنظيم الانفعالات لدى طلبة الجامعة كونهم عماد الأمة وقادة المستقبل، وهم أكثر عرضة للظروف والتغيرات الانفعالية

والشخصية التي تؤثر في مسيرتهم التعليمية والمستقبلية ورضاهم عن حياتهم، وهو ما يعتبر حافزا للدراسة والبحث وبؤرة اهتمام الباحث.

فروض الدراسة:

لقد اشتقت الفروض من تساؤلات الباحث كما عرضت في الفصل الأول، ومن ثم فقد صاغ فروضه بعد القراءة بالإطار النظري والدراسات السابقة.

- الفرض الأول: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة
- الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور-إناث)
- الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)
- الفرض الرابع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجامعة (الإسلامية - الأقصى - الأزهر)
- الفرض الخامس: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير التخصص (أدبية - علمية)
- الفرض السادس: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير التحصيل الأكاديمي للطلبة.
- الفرض السابع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة.
- الفرض الثامن: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين.
- الفرض التاسع: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور-إناث)
- الفرض العاشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)

- الفرض الحادي عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة تعزى لمتغير الجامعة (الإسلامية - الأقصى - الأزهر)
- الفرض الثاني عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة تعزى لمتغير التخصص (أدبية - علمية)
- الفرض الثالث عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة تعزى لمتغير التحصيل الأكاديمي للطلبة.
- الفرض الرابع عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة.
- الفرض الخامس عشر: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

مقدمة:

يعرض الباحث في هذا الفصل الإجراءات والخطوات المنهجية المتبعة في الجانب الميداني من هذه الدراسة، حيث يتناول منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة الأصلي، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمها الباحث في دراسته، وإجراءات اختبار صدق وثبات الأدوات، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار صدق وثبات الأدوات والتحقق من ملائمتها للاستخدام.

أولاً: منهج الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الذي يسعى إلى وصف الظواهر المدروسة، وتحليل البيانات المتعلقة بالظاهرة المدروسة، ودراسة العلاقات بين مكونات هذه الظاهرة، حيث يتناول المنهج دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة ومتاحة للدراسة دون أن يتدخل الباحث في مجرياتها، وعلى الباحث أن يتفاعل معها بالوصف والتحليل (الأغا، 1997م، ص41)، ويعتبر هذا المنهج طريقة في البحث عن الحاضر للإجابة عن تساؤلات محددة دون تدخل من الباحث في ضبط المتغيرات أو ادخال معالجات جديدة، وإنما يدرس ما هو موجود أو كائن (دياب، 2003م، ص82).

ثانياً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة (الجامعة الإسلامية، جامعة الأزهر، جامعة الأقصى) المسجلين في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2016-2017م، والبالغ عددهم (42445) طالب وطالبة، وذلك حسب تقارير دوائر القبول والتسجيل لدى الجامعات المذكورة، كما يبينه الجدول (4.1).

جدول (4.1): توزيع أفراد مجتمع الدراسة

المجتمع الأصلي	عدد الطلاب	عدد الطالبات	العدد الكلي
الجامعة الإسلامية	7021	10242	17263
جامعة الأزهر	5030	6898	11928
جامعة الأقصى	3383	9871	13254
المجموع	15434	27011	42445

ثالثاً: عينة الدراسة:

وقسم الباحث العينة إلى قسمين هما:

أ. العينة الاستطلاعية:

قام الباحث بتطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية عشوائية قوامها (60) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، وذلك للتعرف على الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة وهي (التنظيم الانفعالي، الرضا عن الحياة)، ومن خلال ذلك تم التحقق من معاملات الصدق والثبات لأدوات الدراسة.

ب. عينة الدراسة الفعلية:

قام الباحث بأخذ عينة بنسبة تمثيل (1.44%) من مجتمع الدراسة، فقد تم تصميم عينة الدراسة بطريقة العينة الطبقية العشوائية من مجتمع الدراسة، وذلك حسب نوع الجنس، والحالة الاجتماعية، والجامعة، والتخصص الدراسي، والتحصيل الأكاديمي، والدخل الشهري للأسرة، والمستوى التعليمي للوالدين، فقد بلغ عدد أفراد عينة الدراسة (612) من طلبة الجامعات الرئيسة في قطاع غزة وهي الجامعة الإسلامية وجامعة الأزهر وجامعة الأقصى، وقام الباحث بوصف الخصائص الديمغرافية لأفراد العينة كما هي موضحة من خلال التالي:

• توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الديمغرافية لأفراد العينة:

للتعرف على الخصائص الديمغرافية للأفراد في العينة، تم عرض النتائج المتعلقة بالخصائص الديمغرافية من خلال الجدول (4.2).

جدول (4.2) توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الديمغرافية (ن=612)

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية	المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
التحصيل الأكاديمي			نوع الجنس		
أقل من 60%	3	0.5	ذكر	297	48.5
60-69%	46	7.5	أنثى	315	51.5
70-79%	341	55.7	المجموع	612	100
80-89%	199	32.5	الحالة الاجتماعية		
90% فأكثر	23	3.8	أعزب	507	82.8
المجموع	612	100	متزوج/ة	97	15.8
الدخل الشهري للأسرة			مطلق/ة	8	1.3
أقل من 1000 شيكل	154	25.2	المجموع	612	100
1000-2000 شيكل	280	45.8	الجامعة		

المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية	المتغيرات	التكرار	النسبة المئوية
2001- 3000 شيك	115	18.8	الإسلامية	203	33.2
أكثر من 3000 شيك	63	10.3	الأقصى	194	31.7
المجموع	612	100	الأزهر	215	35.1
المستوى التعليمي للأب			المجموع	612	100
ثانوية فأقل	126	42.6	التخصص الدراسي		
جامعي	312	51	كليات علمية	270	44.1
دراسات عليا فما فوق	39	6.4	كليات أدبية	342	55.9
المجموع	612	100	المجموع	612	100
المستوى التعليمي للأم					
ثانوية فأقل	366	59.8			
جامعي	235	38.4			
دراسات عليا فما فوق	11	1.8			
المجموع	612	100			

توزيع العينة حسب الجنس: شكل الذكور في العينة نسبة 48.5 %، بينما شكلن الإناث ما نسبته 51.5 %.

توزيع أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية: أظهرت النتائج أن نسبة الحالة الاجتماعية أعزب 82.8 % ، وأن 15.8 % من أفراد العينة متزوجين.

يتضح أن المتغير الديمغرافي المختص بالحالة الاجتماعية أن له ثلاث فئات أعزب، متزوج و مطلق، حيث كانت أعدادهم على التوالي 507، 97، 8، وبالنظر إلى موضوعية المقارنة بين هذه الفئات فلا يوجد منطق للمقارنة العادلة بين فئات المتغير الثلاث، حيث أن المطلقين عددهم 8 فقط ، بينما المتزوجين 507 والغير متزوجين عددهم 97، فتم الاتفاق بين المشرف والاحصائي على ألا نبقى على الفئة الثالثة (المطلقين) فيجب حذفها.

توزيع أفراد العينة حسب الجامعة: أظهرت النتائج بأن 33.2 % من أفراد العينة يدرسون في الجامعة الإسلامية، بينما يدرس 31.7 % من أفراد العينة في جامعة الأقصى، ويدرس 35.1 % من أفراد العينة في جامعة الأزهر.

توزيع أفراد العينة حسب التخصص: أظهرت النتائج بأن 44.1 % من أفراد العينة يدرسون في كليات علمية، بينما 55.9 % يدرسون في كليات أدبية.

توزيع أفراد العينة حسب التحصيل الأكاديمي: تبين أن 0.5 % من أفراد العينة لديهم تحصيل أكاديمي أقل من 60 %، وأن 7.5 % تحصيلهم الأكاديمي 60-69 %، وأن 55.7 % من أفراد العينة لديهم تحصيل أكاديمي 70-79 %، بينما 32.5 % تحصيلهم الأكاديمي 80-89 %، وأن 3.8 % من أفراد العينة لديهم تحصيل أكاديمي 90 % فما فوق.

توزيع أفراد العينة حسب الدخل الشهري للأسرة: تبين أن 25.2 % من أفراد العينة لديهم دخل شهري أقل من 1000 شيكل، وأن 45.8 % دخلهم الشهري يتراوح بين 1000-2000 شيكل، وأن 18.8 % دخلهم الشهري يتراوح بين 2001-3000 شيكل، وأن 10.3 % دخلهم الشهري أكثر من 3000 شيكل.

توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي للأب: تبين من النتائج أن 42.6 % من أفراد عينة الدراسة مستوى تعليم الأب لديهم ثانوية فأقل، وأن 51 % من أفراد العينة مستوى تعليم الأب لديهم 51 %، بينما 6.4 % من أفراد العينة لديهم مستوى تعليم للأب دراسات عليا فما فوق.

توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي للأم: تبين من النتائج أن 59.8 % من أفراد عينة الدراسة مستوى تعليم الأم لديهم ثانوية فأقل، وأن 38.4 % من أفراد العينة مستوى تعليم الأم لديهم جامعي، بينما 1.8 % من أفراد العينة لديهم مستوى تعليم الأم دراسات عليا فما فوق.

رابعاً: أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية:

بالاستعانة والاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة وعددا من المقاييس المتعلقة بموضوع الدراسة، فقد استخدم الباحث الأدوات التالية لقياس متغيرات الدراسة:

1. مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد Garnefski&Kraaij, 2007، ترجمة وإعداد الباحث)

2. مقياس الرضا عن الحياة (إعداد Huebner, et al., 1998، ترجمة وإعداد الباحث)

1. مقياس التنظيم الانفعالي

وصف المقياس:

تكون المقياس في صورته النهائية بعد الترجمة ملحق (4) من (36) فقرة، تغطي تسعة أبعاد فرعية تتمثل فيها استراتيجيات معرفية للتنظيم الانفعالي وهي: (لوم الذات، التقبل، الاجترار، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز على الخطأ، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها، التهويل، لوم الآخرين)، وتتم الاستجابة على متصل من خمسة نقاط (1-5)، للخيارات "لا تنطبق أبداً، لا

تتطبق، متردد، تتطبق، تتطبق تماماً"، وعلى المفحوص ان يحدد مدى انطباق كل فقرة عليه بوضع علامة (/) أمام الفقرة التي تتفق معه، والجدول (4.3) يبين توزيع الفقرات على الأبعاد.

جدول (4.3): توزيع الأبعاد وعدد فقرات مقياس التنظيم الانفعالي وتسلسلها

م	الأبعاد الفرعية	تسلسل الفقرات	عدد الفقرات
1	لوم النفس	1، 10، 19، 28	4
2	التقبل	2، 11، 20، 29	4
3	الاجترار	3، 12، 21، 30	4
4	إعادة التركيز الإيجابي	4، 13، 22، 31	4
5	التركيز على الخطط	5، 14، 23، 32	4
6	إعادة التقييم الإيجابي	6، 15، 24، 33	4
7	وضع الأمور في نصابها	7، 16، 25، 34	4
8	التحويل	8، 17، 26، 35	4
9	لوم الآخرين	9، 18، 27، 36	4
36	المجموع		

أولاً: معاملات الصدق لمقياس التنظيم الانفعالي:

أ. صدق المحكمين:

عرض الباحث المقياس بعد ترجمته إلى اللغة العربية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجال من حملة الدكتوراه ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية ملحق (1)، وقد عُرضت عليهم الأدوات بهدف أخذ آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس والتأكد من أن الترجمة العربية مطابقة للنص الإنجليزي، وما إذا كانت تُعطي نفس المعنى المقصود باللغة الإنجليزية، وكذلك وضوح الصياغة اللغوية ومناسبتها لعينة الدراسة، وقد استجاب الباحث لآراء السادة المحكمين، وقام بإجراء ما يلزم من تعديل للفقرات في ضوء مقترحاتهم، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية ملحق (4) ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية في صورتها قبل النهائية.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية التي تم اختيارها بطريقة عشوائية، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للاستبانة وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات المجال الأول "لوم الذات" والدرجة الكلية

لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.4).

جدول (4.4): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول "لوم الذات" مع الدرجة الكلية (ن=60)

الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	0.647**	.000
10	0.653**	.000
19	0.506**	.000
28	0.649**	.000

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الأول "لوم الذات" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات المجال الثاني "التقبل" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.5).

جدول (4.5): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثاني "التقبل" مع الدرجة الكلية (ن=60)

الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
2	0.607**	.000
11	0.675**	.000
20	0.470**	.000
29	0.667**	.000

يتضح من الجدول (4.5) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثاني "التقبل" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات المجال الثالث "الاجترار" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.6).

جدول (4.6): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث "الاجترار" مع الدرجة الكلية (ن=60)

الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
13	0.668**	.000
12	0.644**	.000
21	0.570**	.000
30	0.622**	.000

يتضح من الجدول (4.6) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثالث "الاجترار" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات المجال الرابع "إعادة التركيز الإيجابي" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.7).

جدول (4.7): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الرابع "إعادة التركيز الإيجابي" مع الدرجة الكلية (ن=60)

الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
4	0.689**	.000
13	0.551**	.000
22	0.838**	.000
31	0.727**	.000

يتضح من الجدول (4.7) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الرابع "إعادة التركيز الإيجابي" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات المجال الخامس "التركيز على الخطط" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.8).

جدول (4.8): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الخامس "التركيز على الخطط" مع الدرجة الكلية (ن=60)

الفقرة	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
5	0.730**	.000
14	0.647**	.000
23	0.390**	.000
32	0.694**	.000

يتضح من الجدول (4.8) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الخامس "التركيز على الخطط" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات المجال السادس "إعادة التقييم الإيجابي" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.9).

جدول (4.9): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال السادس "إعادة التقييم الإيجابي" مع الدرجة الكلية (ن=60)

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
6	0.619**	.000
15	0.734**	.000
24	0.663**	.000
33	0.733**	.000

يتضح من الجدول (4.9) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد السادس "إعادة التقييم الإيجابي" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات المجال السابع "وضع الأمور في نصابها" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.10).

جدول (4.10): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال السابع "وضع الأمور في نصابها" مع الدرجة الكلية (ن=60)

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
7	0.714**	.000
16	0.664**	.000
25	0.390**	.000
34	0.488**	.000

يتضح من الجدول (4.10) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد السابع "وضع الأمور في نصابها" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات المجال الثامن "التهويل" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.11).

جدول (4.11): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثامن "التهويل" مع الدرجة الكلية (ن=60)

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
8	0.783**	.000
17	0.622**	.000
26	0.668**	.000
35	0.608**	.000

يتضح من الجدول (4.11) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثامن "التهويل" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات المجال التاسع "لوم الآخرين" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.12).

جدول (4.12): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال التاسع "لوم الآخرين" مع الدرجة الكلية (ن=60)

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
9	0.815**	.000
18	0.862**	.000
27	0.701**	.000
36	0.751**	.000

يتضح من الجدول (4.12) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد التاسع "لوم الآخرين" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

ج. صدق المقارنات الطرفية (الصدق التمييزي):

تقوم هذه المقارنة في جوهرها على تقسيم المقياس إلى قسمين ويقارن متوسط الربع الأعلى في الدرجات بمتوسط الربع الأدنى في الدرجات، وبعد توزيع الدرجات تم اجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (27%) من الدرجات وأقل (27%) من الدرجات، وذلك للتأكد من الصدق التمييزي لفقرات المقياس، كما يتضح في الجدول (4.13).

جدول (4.13): نتائج اختبار مان وتني للكشف عن الفروق بين منخفضي ومرتفعي الدرجات في مقياس التنظيم

الانفعالي

البعد		العدد	المتوسط	مربع الرتب	قيمة "z"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
لوم الذات	منخفض	16	8.50	136.00	-4.913	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	16	24.50	392.00			
التقبل	منخفض	16	8.50	136.00	-4.913	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	16	24.50	392.00			
الاجترار	منخفض	16	8.50	136.00	-4.913	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	16	24.50	392.00			
إعادة التركيز الإيجابي	منخفض	16	8.50	136.00	-4.913	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	16	24.50	392.00			
التركيز على الخطط	منخفض	16	8.50	136.00	-4.913	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	16	24.50	392.00			
إعادة التقييم الإيجابي	منخفض	16	8.50	136.00	-4.913	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	16	24.50	392.00			
وضع الأمور في نصابها	منخفض	16	8.50	136.00	-4.913	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	16	24.50	392.00			
التهويل	منخفض	16	8.50	136.00	-4.913	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	16	24.50	392.00			
لوم الآخرين	منخفض	16	8.50	136.00	-4.913	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	16	24.50	392.00			

ومن خلال الجدول (4.13) يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي الدرجات ومنخفضي الدرجات في المقياس، وهذا يدل أن المقياس يميز بين الأفراد ذوي الدرجات العليا

والأفراد ذوي الدرجات الدنيا في الدرجة الكلية للمقياس، ومما يعني بأن المقياس بفقراته يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً: معاملات الثبات لمقياس التنظيم الانفعالي:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

أ. طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سييرمان براون والجدول (4.14) يوضح ذلك.

جدول (4.14): معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

معامل الارتباط بعد التعديل	معامل الارتباط قبل التعديل	عدد الفقرات	
0.473	0.310	4	لوم الذات
0.509	0.342	4	التقبل
0.403	0.253	4	الاجترار
0.526	0.357	4	إعادة التركيز الايجابي
0.513	0.345	4	التركيز على التخطيط
0.701	0.540	4	إعادة التقييم الايجابي
0.593	0.421	4	وضع الأمور في نصابها
0.491	0.326	4	التهويل
0.792	0.655	4	لوم الآخرين

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 0.354

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.273

ب. معامل ثبات ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وذلك لإيجاد معدل ثبات المقياس فتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ فحصل الباحث على القيم الموضحة في الجدول (4.15).

جدول (4.15): معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل

	البعد	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
1	لوم الذات	4	0.457
2	التقبل	4	0.377
3	الاجترار	4	0.465
4	إعادة التركيز الإيجابي	4	0.665
5	التركيز على الخطط	4	0.468
6	إعادة التقييم الإيجابي	4	0.624
7	وضع الأمور في نصابها	4	0.319
8	التحويل	4	0.584
9	لوم الآخرين	4	0.789

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 0.354

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 0.273

يتبين من خلال مما سبق في جدول (4.14) وجدول (4.15) أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

.. وبعد العرض اتضح للباحث أن جميع معاملات الارتباط دالة وبالتالي فإن الاختبار يعتبر مناسباً ويتمتع بدرجة مناسبة من الصدق والثبات.

2. مقياس الرضا عن الحياة

وصف المقياس:

استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطالب Mutlidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MSLSS) الذي وضعه هيوينر ورفاقه، وذلك للكشف عن الأبعاد (أو المجالات) التي يظهر فيها شعور الرضا بصورة منفصلة، وتكون المقياس في صورته النهائية بعد الترجمة ملحق (6) من 40 فقرة تغطي خمس مجالات فرعية وهي: الأسرة (7 فقرات)، والأصدقاء (9 فقرات)، والجامعة (8 فقرات)، وبيئة الحياة (9 فقرات)، والذات (7 فقرات)، وتنتم الاستجابة على متصل من خمسة نقاط (1-5)، للخيارات "معارض بشدة، معارض، متردد، موافق، موافق بشدة"، وعلى المفحوص أن يحدد مدى انطباق كل فقرة عليه بوضع علامة (/) أمام الفقرة التي تتفق معه، والجدول (4.16) يبين توزيع الفقرات على الأبعاد.

جدول (4.16): توزيع الأبعاد وعدد فقرات مقياس الرضا عن الحياة وتسلسلها

م	الأبعاد	تسلسل الفقرات	عدد الفقرات
1	الأسرة	7، 8، 18، 19، 21، 28، 30	7
2	الأصدقاء	1، 4، 11، 12، 16، 23، 24، 29، 38	9
3	الجامعة	3، 6، 9، 13، 20، 22، 25، 26	8
4	بيئة الحياة	15، 27، 31، 32، 34، 36، 37، 39، 40	9
5	الذات	2، 5، 10، 14، 17، 33، 35	7
	المجموع		40

أولاً: معاملات الصدق لمقياس الرضا عن الحياة:

أ. صدق المحكمين:

عرض الباحث المقياس بعد ترجمته إلى اللغة العربية على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجال من حملة الدكتوراه ممن يعملون في الجامعات الفلسطينية ملحق (1)، وقد عُرِضت عليهم الأدوات بهدف أخذ آرائهم وملاحظاتهم حول المقياس والتأكد من أن الترجمة العربية مُطابقة للنص الإنجليزي، وما إذا كانت تُعطي نفس المعنى المقصود باللغة الإنجليزية، وكذلك وضوح الصياغة اللغوية ومناسبتها لعينة الدراسة، وقد استجاب الباحث لآراء السادة المحكمين، وقام بإجراء ما يلزم من تعديل للفقرات في ضوء مقترحاتهم، وبذلك خرج المقياس في صورته النهائية ملحق (6) ليتم تطبيقه على العينة الاستطلاعية في صورتها قبل النهائية.

ب. صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (60) طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للاستبانة وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات مجال الرضا عن الحياة مع "الأسرة" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.17).

جدول (4.17): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الأول "الأسرة" مع الدرجة الكلية (ن=60)

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	الفقرة
.000	.727**	7
.000	.459**	8
.000	.881**	18
.000	.874**	19
.000	.827**	21
.000	.726**	28
.000	.908**	30ك

يتضح من الجدول (4.17) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال الأول "الأسرة" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01 ، 0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات مجال الرضا عن "الأصدقاء" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.18).

جدول (4.18): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثاني "الأصدقاء" مع الدرجة الكلية (ن=60)

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	الفقرة
.000	.438**	1
.000	.572**	4
.000	.576**	11
.000	.683**	12
.000	.581**	16
.000	.561**	23
.000	.684**	24
.000	.673**	29
.000	.621**	38

يتضح من الجدول (4.18) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثاني "الأصدقاء" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01 ، 0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات مجال الرضا عن الحياة الدراسية في الكلية "أو الجامعة" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.19).

جدول (4.19): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الثالث "الجامعة" مع الدرجة الكلية (ن=60)

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	الفقرة
.000	0.747**	3
.000	0.532**	6
.000	0.703**	9
.000	0.486**	13
.000	0.710**	20
.000	0.848**	22
.000	0.900**	25
.000	0.878**	26

يتضح من الجدول (4.19) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثالث "الجامعة" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01 ، 0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي، مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات مجال الرضا عن "بيئة الحياة" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.20).

جدول (4.20): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الرابع "بيئة الحياة" مع الدرجة الكلية (ن=60)

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	الفقرة
.000	0.580**	15
.000	0.639**	27
.000	0.802**	31
.000	0.674**	32
.000	0.382**	34
.000	0.678**	36
.000	0.548**	37
.000	0.352**	39
.000	0.680**	40

يتضح من الجدول (4.20) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الرابع "بيئة العمل" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01 ، 0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- معاملات الاتساق الداخلي لأداة الدراسة لفقرات المجال الرضا عن "الذات" والدرجة الكلية لفقراته كما هو مبين في الجدول (4.21).

جدول (4.21): معاملات ارتباط كل فقرة من فقرات المجال الخامس "الذات" مع الدرجة الكلية (ن=60)

القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	الفقرة
.000	0.592**	2
.000	0.565**	5
.000	0.634**	10
.000	0.685**	14
.000	0.654**	17
.000	0.491**	33
.000	0.597**	35

يتضح من الجدول (4.21) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الخامس "الذات" والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01 ، 0.05) وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

- صدق الاتساق الداخلي للمقياس:

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي للأبعاد قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في الجدول (4.22).

جدول (4.22): مصفوفة معاملات الارتباط بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية

الدرجة الكلية	الأبعاد
0.742**	الأسرة
0.599**	الأصدقاء
0.568**	الجامعة
0.777**	بيئة الحياة
0.572**	الذات

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

يتضح من الجدول (4.22) أن معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية لفقراته دالة عند مستوى دلالة (0.01، 0.05)، وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي مما يطمئن الباحث الى تطبيقها على عينة الدراسة.

ث. صدق المقارنات الطرفية (الصدق التمييزي):

للتأكد من الصدق التمييزي لفقرات مقياس الرضا عن الحياة، قام الباحث بإجراء اختبار "مان وتني" كما يتضح في الجدول (4.23).

جدول (4.23): نتائج اختبار مان وتني للكشف عن الفروق بين منخفضي ومرتفعي الدرجات في مقياس الرضا عن الحياة

المجال	العدد	المتوسط	مربع الرتب	قيمة "Z"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرة	منخفض	7.50	105.00	-4.713	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	22.50	360.00			
الأصدقاء	منخفض	7.50	105.00	-4.713	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	22.50	360.00			
الجامعة	منخفض	7.50	105.00	-4.713	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	22.50	360.00			
بيئة الحياة	منخفض	7.50	105.00	-4.713	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	22.50	360.00			
الذات	منخفض	7.50	105.00	-4.713	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	22.50	360.00			
الدرجة الكلية	منخفض	7.50	105.00	-4.713	0.000	دالة إحصائية
	مرتفع	22.50	360.00			

يتضح من خلال الجدول (4.23) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي الدرجات ومنخفضي الدرجات في المقياس، وهذا يدل أن المقياس يميز بين الأفراد ذوي الدرجات الدنيا والأفراد ذوي الدرجات الدنيا في الدرجة الكلية للمقياس، ومما يعني بأن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ثانياً: معاملات الثبات لمقياس الرضا عن الحياة:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ.

أ. طريقة التجزئة النصفية:

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة سييرمان براون والجدول (4.24) يوضح ذلك.

جدول (4.24): معاملات الارتباط بين نصفي كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل قبل التعديل ومعامل الثبات بعد التعديل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
الأسرة	7	0.793	0.884
الأصدقاء	9	0.604	0.753
الجامعة	8	0.754	0.860
بيئة الحياة	9	0.634	0.776
الذات	7	0.577	0.731
الدرجة الكلية	40	0.864	0.927

*تم استخدام معامل جتمان لأن النصفين غير متساويان

يتضح من الجدول (4.24) أن معامل الثبات الكلي هو (0.927)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ب. معامل ثبات ألفا كرونباخ:

استخدم الباحث طريقة أخرى من طرق حساب الثبات وذلك لإيجاد معدل ثبات المقياس فتم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ فحصل الباحث على القيم الموضحة في الجدول (4.25).

جدول (4.25): معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس وكذلك المقياس ككل

أ	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الأسرة	7	0.891
الأصدقاء	9	0.766
الجامعة	8	0.870
بيئة الحياة	9	0.769
الذات	7	0.696
الدرجة الكلية	40	0.888

يتضح من الجدول (4.25) أن معامل الثبات الكلي (0.888)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

.. وبعد فإن الباحث الحالي يطمئن للخصائص السيكمترية للأداتين، حيث تأكد من صدقهما وثباتهما، وبالتالي سيعتمد عليهما في القياس الكلي على العينة النهائية.

خامساً: الأساليب الإحصائية:

- قام الباحث بتفريغ وتحليل النتائج من خلال برنامج التحليل الإحصائي Statistical Package for the Social Sciences (SPSS 220.0)، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:
1. إحصاءات وصفية منها: النسبة المئوية والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن النسبي.
 2. معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): لمعرفة ثبات فقرات المقاييس.
 3. معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية (Split half methods): للتأكد من أن المقاييس لديها درجات ثبات مرتفعة.
 4. معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient): للتحقق من صدق الاتساق الداخلي بين فقرات الاختبار والدرجة الكلية للمقاييس، ولقياس درجة الارتباط والعلاقة بين المتغيرات.
 5. معامل ارتباط سبيرمان، ومعادلة سبيرمان براون للتجزئة النصفية.
 6. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين: لكشف دلالة الفروق بين متوسطات عينتين مستقلتين.
 7. تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA): لبيان دلالة الفروق بين متوسطات ثلاث فئات فأكثر.
 8. اختبار شيفيه: لمعرفة اتجاه الفروق ودلالاتها بين فئات كل متغير من متغيرات العوامل الديمغرافية وتأثيرها على مقاييس الدراسة.
 9. اختبار مان وتني: لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين من البيانات الترتيبية.

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

مقدمة:

فيما يلي عرضاً للنتائج التي تم الحصول عليها باستخدام أدوات الدراسة والمعالجات الإحصائية وفقاً لأسئلة الدراسة وفرضياتها، وسيتم عرض النتائج الخاصة بتساؤلات الدراسة ثم عرض النتائج الخاصة بفرضيات الدراسة.

أولاً: تساؤلات الدراسة

التساؤل الأول: ما درجة التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة؟

1. للتعرف على أكثر استراتيجيات التنظيم الانفعالي شيوعاً لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعات بمحافظات غزة، قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس، ويتضح ذلك من خلال الجدول (5.1).

جدول (5.1): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية لأبعاد مقياس التنظيم الانفعالي (ن=612)

الترتيب	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة الكلية	N	
2	70.4	2.344	14.07	20	4	لوم النفس
1	71.7	2.387	14.33	20	4	الاجترار
4	65.2	2.978	13.03	20	4	التحويل
3	65.5	6.989	13.10	20	4	لوم الآخرين
	68.2	0.194	54.53	80	16	التنظيم الانفعالي السلبي
4	74.0	2.203	14.79	20	4	التقبل
3	76.6	2.451	15.32	20	4	إعادة التركيز الإيجابي
1	78.1	2.256	15.61	20	4	التركيز على الخطط
1	78.1	2.397	15.61	20	4	إعادة التقييم الإيجابي
5	73.6	2.395	14.71	20	4	وضع الأمور في نصابها
	76.1	7.632	76.05	100	20	التنظيم الانفعالي الإيجابي

يتبين من نتائج جدول (5.1) أن المستوى السائد لانتشار التنظيم الانفعالي السلبي م=54.53 ، والوزن النسبي 68.2، وكانت استراتيجية الاجترار الأعلى انتشاراً بوزن نسبي 71.7، وكانت استراتيجية التحويل الأقل انتشاراً بوزن نسبي 65.2، بينما كان معدل انتشار التنظيم

الانفعالي الايجابي م=76.05، والوزن النسبي 76.1، وكانت استراتيجيات (إعادة التقييم الايجابي والتركيز على الخطط) هما الأعلى انتشاراً بوزن نسبي 78.1، وكان أسلوب وضع الأمور في نصابها الأقل انتشاراً بوزن نسبي 73.6.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى تكيف الطلبة مع ظروف حياتهم خلال المرحلة الجامعية ومتطلباتها، حيث يتعرضون يومياً للعديد من المواقف والتغيرات الانفعالية؛ وتفرض عليهم استخدام أساليب عديدة للتعامل معها وتنظيمها من أجل النجاح وتحقيق طموحاتهم، مثلما أشار إلى ذلك (Eisenberg & Fabes, 1990, P.133)، وتتنوع الانفعالات التي يخبرها الفرد تبعاً لكل موقف، الأمر الذي يستلزمه المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً لتلك المواقف. ويتسم طلبة الجامعة ببلوغهم حالة من النضج الوجداني وهو ارتفاع الفرد بضبط انفعالاته وتناسبها مع مستوى عمره الزمني وخبراته وطبيعة المواقف المتغيرة، بحيث تتفق استجاباته الانفعالية مع ما هو متوقع من طاقة محددة ومتناسبة مع الموقف (علوان والنواجدة، 2013م، ص31). وتلعب عمليات واستراتيجيات التنظيم الانفعالي دوراً حيوياً في حياة الفرد الوجدانية وسلامته النفسية، وتعتمد أساليب التنظيم الانفعالي لدى البالغين على خبراتهم وتعليمهم في مراحل حياتهم السابقة (Tull & Aldao, 2015).

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة (سلوم، 2015) التي بينت وجود تنوع في الاستراتيجيات التي يستخدمها طلبة الجامعات لتنظيم انفعالاتهم، وأن المستوى المتوسط هو المستوى السائد في جميع الاستراتيجيات.

التساؤل الثاني: ما درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة؟

للتعرف على أكثر مجالات الرضا عن الحياة شيوعاً لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعات بمحافظة غزة، قام الباحث بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية، ويتضح ذلك من خلال الجدول (5.2).

جدول (5.2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لمقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات (ن=612)

الترتيب	الوزن النسبي %	الانحراف المعياري	المتوسط	الدرجة الكلية	N	
1	84.6	4.247	29.60	35	7	الأسرة
3	79.6	4.682	35.83	45	9	الأصدقاء
5	64.2	5.743	25.66	40	8	الجامعة
4	64.4	5.617	28.97	45	9	بيئة الحياة
2	84.2	3.578	29.46	35	7	الذات
	74.8	15.357	149.52	200	40	الدرجة الكلية

يتبين من نتائج جدول (5.2) أن معدل انتشار الرضا عن الحياة م = 149.52 بوزن نسبي 74.8، وكان مجال الرضا عن الأسرة الأعلى انتشارا بوزن نسبي 84.6، بينما كان مجال الرضا عن الحياة في الجامعة الأقل انتشارا بوزن نسبي 64.2.

وتشير هذه النتائج إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان فوق المتوسط، حيث بلغ الوزن النسبي 74.8.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أنه في ظل الصعوبات والتحديات والتغيرات التي يواجهها طلبة الجامعات في مناحي الحياة المتعددة، فإنهم راضون عن حياتهم، ومن الممكن أن يعود مستوى رضاهم عن الحياة إلى الوازع الديني كون المجتمع الفلسطيني مجتمعا محافظا وملتصقا بالقيم الإسلامية، بالإضافة إلى تأقلمهم مع الظروف الحياتية المحيطة وإرادتهم الواعية وقوة تحملهم وسعيهم لتحقيق طموحاتهم وأهدافهم في حياتهم المستقبلية، مثلما أشار إليها في نظرية التكيف والتعود (أرجايل، 1993م، ص13) إذ أن التكيف حدث يجري دائما، وأن الناس قادرون على التعود على أي شيء. وأن طلبة الجامعة الذين يمتلكون تقييما جوهريا مرتفعا عن ذواتهم يكونون أكثر شعورا بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل والدراسة سعادة، كما أشار إلى ذلك في نظرية التقييم (Judge, 1997).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (شقورة، 2012) التي بينت وجود مستوى فوق المتوسط للرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بوزن نسبي بلغ 73.64، وكانت نتائج الدراسة الحالية أعلى من نتائج دراسة (جودة، 2010) التي بينت وجود مستوى مقبول من الرضا عن الحياة بوزن نسبي بلغ 64.24.

ثانياً: فروض الدراسة

لاختبار صحة الفرض الأول "لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة"، قام الباحث باستخدام معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation لإيجاد العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة وأبعادهما الفرعية، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.3).

جدول (5.3): معامل الارتباط بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة ن= (612)

الدرجة الكلية	الذات	بيئة الحياة	الجامعة	الأصدقاء	الأسرة	
لوم النفس	-0.023	-0.048	-0.109**	0.014	0.059	
التقبل	0.162**	0.099*	0.128**	0.098*	0.134**	
الاجترار	-0.166**	-0.056	-0.125**	-0.090*	0.051-	
إعادة التركيز الإيجابي	0.279**	0.200**	0.192**	0.195**	0.263**	
التركيز على الخطط	0.416**	**0.391	0.163**	0.335**	0.328**	
إعادة التقييم الإيجابي	**0.415	**0.432	**0.192	**0.330	**0.322	
وضع الأمور في نصابها	0.031	0.079	0.070-	0.037	**0.106	
التهويل	**0.263-	0.018-	**0.278-	**0.218-	**0.140-	
لوم الآخرين	0.066-	0.079	**0.115-	*0.100-	0.008-	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

يظهر من الجدول (5.3) أنه توجد علاقة موجبة دالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين أبعاد التنظيم الانفعالي (التقبل، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز على الخطط، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها) والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات، كما توجد علاقة سالبة دالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين أبعاد التنظيم الانفعالي (لوم النفس، الاجترار، التهويل، لوم الآخرين) والدرجة الكلية على مقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات.

ويرى الباحث أن تنظيم الانفعالات لدى الفرد يشعر الفرد بأنه قادر على أداء مهامه اليومية وتحفزه على إدارة نفسه والتعبير عنها، وتساعد في ضبط أمور حياته وتعزز قدرته على تحقيق أهدافه المرسومة، وتشعره بالارتياح والرضا عنها والانطلاق لتحقيق آماله المرسومة وفقاً لطموحاته وقدراته.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن التنظيم الانفعالي يرتبط بشكل وثيق بمجالات الصحة النفسية ويسهم بشكل حيوي في تطوير العلاقات الشخصية السليمة للفرد (Shiota, et. al.,

(2004)، ويؤثر ذلك على مستوى رضاهم عن حياتهم، إذ تعتبر استراتيجيات التنظيم الانفعالي الايجابية كمنبئ لشعور الطلبة بالرضا عن الحياة (Esmailinasab, 2016, P. 806). وأن الأفراد القادرين على تنظيم انفعالي فعال هم الذين يتميزون بنظرة تفاؤلية، وتصور بأنهم يملكون السيطرة على أحداث الحياة، وأسلوبا فعالا في مواجهة الضغوطات، ومفهوما إيجابيا حول الإحساس بهدف أو معنى الحياة وقبول الدعم الاجتماعي (Putunam & Silk, 2005, P.908)، وعلى النقيض فإن عدم القدرة على تنظيم الانفعالات بشكل فعال يؤثر سلبا على سيرورة حياتهم ورضاهم عنها وتكيفهم مع الظروف المحيطة.

ويشير الرضا عن الحياة إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وشعوره بالسعادة، ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية، فلا بد أن تتوفر لديه القدرة على التعامل مع أحداث الحياة المتعددة والمواقف الانفعالية المصاحبة بقدر كاف من التنظيم الانفعالي للتكيف مع متطلبات الحياة وتحقيق أهدافه المرجوة، لا سيما في ظل الظروف المعيشية والحياتية والضغوط اليومية والأزمات التي يعيشها الفرد في البيئة الفلسطينية.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (Esmailinasab, et al., 2016) ودراسة (Yigit & Ragip, 2014) والتي توصلتا إلى أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي ترتبط ايجابيا بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

لاختبار صحة الفرض الثاني " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكور-إناث)"، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من الطلاب والطالبات، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.4).

جدول (5.4): الفروق في التنظيم الانفعالي بين الطلاب والطالبات (ن=612)

البعد	الجنس	العدد	المتوسط	لمعياري الاحراف	قيمة "ت"	الدلالة قيمة	الدلالة مستوى
لوم النفس	ذكر	297	14.25	2.176	1.785	0.075	غير دالة إحصائية
	انثى	315	13.91	2.485			
التقبل	ذكر	297	14.72	2.195	-0.768	0.443	غير دالة إحصائية
	انثى	315	14.85	2.211			
الاجترار	ذكر	297	14.35	2.460	0.185	0.854	غير دالة إحصائية
	انثى	315	14.31	2.32			
إعادة التركيز الإيجابي	ذكر	297	15.39	2.708	0.624	0.533	غير دالة إحصائية
	انثى	315	15.26	2.184			
التركيز على الخطط	ذكر	297	15.60	2.323	-0.196	0.845	غير دالة إحصائية
	انثى	315	15.63	2.195			
إعادة التقييم الإيجابي	ذكر	297	15.51	2.485	-0.996	0.319	غير دالة إحصائية
	انثى	315	15.70	2.310			
وضع الأمور في نصابها	ذكر	297	14.82	2.326	1.129	0.259	غير دالة إحصائية
	انثى	315	14.61	2.457			
التحويل	ذكر	297	13.31	2.862	2.215	0.027	دالة عند 0.05
	انثى	315	12.77	3.066			
لوم الآخرين	ذكر	297	13.17	2.494	0.720	0.472	غير دالة إحصائية
	انثى	315	13.03	2.309			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.59

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.97

يتضح من الجدول (5.4) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية في التنظيم الانفعالي بأبعاده لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي للمقياس تعزى لمتغير الجنس، باستثناء بعد (التحويل) حيث وجدت فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) وكانت لصالح الذكور.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى طبيعة المرحلة الجامعية والتقارب الاجتماعي والثقافي لدى الطلبة الجامعيين في المجتمع الفلسطيني، وظروف الدراسة التي يتعرض الطلبة خلالها للعديد من الأحداث الضاغطة والمواقف والخبرات الانفعالية المتنوعة، وبغض النظر عن جنسهم؛ مما يحتم عليهم أن يجربوا طرقاً متعددة للتعامل معها.

فالأفراد عندما يتعرضون إلى ضغوط عديدة يميلون إلى توظيف استراتيجيات تنظيم انفعال متعددة (Webb, et al., 2012, P.799). وهو ما يفسر عدم وجود أثر لمتغير الجنس على استخدام هذه الاستراتيجيات لدى طلبة الجامعات.

واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (فائق، 2016) ودراسة (عياش وفائق، 2016)، ودراسة (Balzarotti, et al., 2015)، ودراسة (Cabello et al., 2013) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة احصائية تعزى لمتغير الجنس. بينما اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (سلوم، 2015)، ودراسة (Esmaeilinasab, et al., 2016) التي بينت وجود فروق دالة احصائية تعزى لمتغير الجنس، حيث كانت فروق في استخدام استراتيجية الاجترار لصالح الإناث، ووجود فروق دالة احصائية في استراتيجيات (إعادة التركيز الايجابي وإعادة التقييم الايجابي والتركيز على الخطط) لصالح الذكور.

لاختبار صحة الفرض الثالث "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)"، قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية، والجدول (5.5) يوضح ذلك.

جدول (5.5): الفروق في التنظيم الانفعالي بالنسبة للحالة الاجتماعية لدى طلبة الجامعات ن=612)

البيد	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط	لمعاري الاحراف	قيمة "ت"	الدلالة قيمة	الدلالة مستوى
لوم النفس	اعزب	507	14.14	2.293	1.868	0.062	غير دالة إحصائية
	متزوج	97	13.66	2.569			
التقبل	اعزب	507	14.77	2.228	-0.092	0.926	غير دالة إحصائية
	متزوج	97	14.79	2.086			
الاجترار	اعزب	507	14.39	2.435	1.485	0.138	غير دالة إحصائية
	متزوج	97	14.00	2.184			
إعادة التركيز الإيجابي	اعزب	507	15.30	2.517	-0.407	0.684	غير دالة إحصائية
	متزوج	97	15.41	2.095			
التركيز على الخطط	اعزب	507	15.51	2.284	-2.247	0.025	دالة عند 0.05
	متزوج	97	16.07	2.093			
إعادة التقييم الإيجابي	اعزب	507	15.53	2.430	-1.458	0.145	غير دالة إحصائية
	متزوج	97	15.92	2.115			
وضع الأمور في نصابها	اعزب	507	14.73	2.358	0.373	0.709	غير دالة إحصائية
	متزوج	97	14.63	2.575			
التهويل	اعزب	507	13.14	2.972	1.837	0.067	غير دالة إحصائية
	متزوج	97	12.54	3.000			
لوم الآخرين	اعزب	507	13.03	2.407	-1.320	0.187	غير دالة إحصائية
	متزوج	97	13.38	2.395			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.59

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.97

يتضح من الجدول (5.5) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية في التنظيم الانفعالي بأبعاده لدى طلبة الجامعات، أي أنه لا يوجد فروق دالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية باستثناء بعد (التركيز على الخطط)، حيث وجدت فروقا دالة احصائية وكانت لصالح الحالة الاجتماعية (متزوج)، وهذا يدل أن

المتزوجين يشيع لديهم استخدام استراتيجية التركيز على الخطط. ويرى الباحث أن الأفراد يتشاركون في حياتهم الزوجية العديد من المهام و الأعباء المادية والاجتماعية، الأمر الذي يفرض عليهم التخطيط و الالتزام بتحمل مسئولياتهم واتخاذ القرارات المناسبة للتمتع بحياة زوجية سعيدة، وذلك في حدود الثقافة الفلسطينية التي يغلب عليها طابع التماسك الأسري وتوزيع المهام والتشارك تحت سقف تعاليم الدين الاسلامي والعادات والتقاليد في المجتمع.

لاختبار صحة الفرض الرابع "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجامعة (الإسلامية _ الأقصى _ الأزهر)"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمتغير الجامعة، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.6).

جدول (5.6): الفروق في التنظيم الانفعالي بين طلبة الجامعات الثلاثة (ن=612)

الإبعاد	التباين مصدر	المربعات مجموع	الحرية درجات	المربعات متوسط	قيمة "ف"	الدلالة قيمة	الدلالة مستوى
لوم النفس	بين المجموعات	12.067	2	6.034	1.099	0.334	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3344.769	609	5.492			
	المجموع	3356.837	611				
التقبل	بين المجموعات	20.641	2	10.321	2.135	0.119	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	2943.744	609	4.834			
	المجموع	2964.386	611				
الاجترار	بين المجموعات	1.673	2	0.837	0.146	0.864	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3479.312	609	5.713			
	المجموع	3480.985	611				
إعادة التركيز الإيجابي	بين المجموعات	21.258	2	10.629	1.774	0.171	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3648.683	609	5.991			
	المجموع	3669.941	611				
التركيز على الخطط	بين المجموعات	7.013	2	3.506	0.688	0.503	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3103.981	609	5.097			
	المجموع	3110.993	611				
إعادة التقويم الإيجابي	بين المجموعات	8.449	2	4.225	0.735	0.480	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3501.433	609	5.749			
	المجموع	3509.882	611				
وضع الأمور في نصابها	بين المجموعات	68.842	2	34.421	6.103	0.002	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3434.543	609	5.640			
	المجموع	3503.386	611				
التهويل	بين المجموعات	6.775	2	3.388	0.381	0.683	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	5412.571	609	8.888			
	المجموع	5419.346	611				
لوم الآخرين	بين المجموعات	80.454	2	40.227	7.124	0.001	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3438.858	609	5.647			
	المجموع	3519.312	611				

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 4.64

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 3.01

يتضح من الجدول (5.6) أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية في التنظيم الانفعالي بأبعاده لدى طلبة الجامعات، أي أنه لا يوجد فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد تعزى لمتغير الجامعة، باستثناء الأبعاد التالية (وضع الأمور في نصابها، لوم الآخرين) حيث وجدت فروقا دالة احصائيا. ولمعرفة اتجاه الفروق قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Scheffe test، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.7).

جدول (5.7): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بُعد "وضع الأمور في نصابها" بين الجامعات الثلاثة

الأزهر	الأقصى	الإسلامية	
		0	الإسلامية
	0	0.554	الأقصى
0	0.241	0.795*	الأزهر

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

يتضح من الجدول (5.7) وجود فروق بين الجامعة (الإسلامية والأزهر) لصالح الجامعة الإسلامية، ويتبين أن طلبة الجامعة الإسلامية يشيع لديهم استخدام استراتيجية وضع الأمور في نصابها، ومن الممكن أن يعود ذلك إلى استقرار الوضع الأكاديمي، والالتزام بالنظام الجامعي في ظل الظروف الجامعية المناسبة التي يعيشها الطالب داخل البيئة الجامعية.

جدول (5.8): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بُعد "لوم الآخرين" بين الجامعات الثلاثة

الأزهر	الأقصى	الإسلامية	؛
		0	الإسلامية
	0	0.898*	الأقصى
0	0.522	0.376	الأزهر

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

يتضح من الجدول (5.8) وجود فروق بين الجامعة (الإسلامية و الأقصى) لصالح جامعة الأقصى، ومن الممكن أن يعود ذلك إلى كون جامعة الأقصى أحد أكبر الجامعات الحكومية والتي تأثرت بتبعات الانقسام الفلسطيني ودخلت بشكل مباشر ضمن الصراع السياسي، الأمر الذي عاد بالسلب على تفكير الطلبة وولد لديهم حالة من الغموض والقاء اللوم على الغير فيما يواجهونه خلال دراستهم الجامعية.

لاختبار صحة الفرض الخامس "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير التخصص (علمية - أدبية)"، قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من طلبة الكليات العلمية وطلبة الكليات الأدبية، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.9).

جدول (5.9): الفروق في التنظيم الانفعالي بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية (ن=612)

البعد	التخصص	العدد	المتوسط	المعياري الاحراف	قيمة "ت"	الدلالة قيمة	الدلالة مستوى
لوم النفس	علمي	270	13.98	2.358	-0.882	0.378	غير دالة إحصائية
	ادبي	342	14.15	2.333			
التقبل	علمي	270	14.65	2.148	-1.355	0.176	غير دالة إحصائية
	ادبي	342	14.89	2.242			
الاجترار	علمي	270	14.09	2.423	-2.213	0.027	دالة عند 0.05
	ادبي	342	14.52	2.344			
إعادة التركيز الإيجابي	علمي	270	15.32	2.261	-0.045	0.964	غير دالة إحصائية
	ادبي	342	15.33	2.594			
التركيز على الخطط	علمي	270	15.56	2.082	-0.501	0.617	غير دالة إحصائية
	ادبي	342	15.65	2.387			
إعادة التقييم الإيجابي	علمي	270	15.49	2.283	-1.057	0.291	غير دالة إحصائية
	ادبي	342	15.70	2.483			
وضع الأمور في نصابها	علمي	270	14.49	2.358	-2.023	0.044	دالة عند 0.05
	ادبي	342	14.89	2.412			
التهويل	علمي	270	12.90	3.016	-0.952	0.342	غير دالة إحصائية
	ادبي	342	13.13	2.948			
لوم الآخرين	علمي	270	12.64	2.285	-4.231	0.000	دالة عند 0.01
	ادبي	342	13.46	2.431			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.59

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.97

يتضح من الجدول (5.9) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية في التنظيم الانفعالي بأبعاده لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي للمقياس تعزى لمتغير التخصص، باستثناء الأبعاد التالية (الاجترار، وضع الأمور في نصابها، لوم الآخرين)، حيث وجدت فروق دالة إحصائية وكانت لصالح تخصص (الأدبي). ويعزو الباحث ذلك إلى أن الطلبة بصرف النظر عن التخصص (العلمي) أو (الأدبي) فإنهم يعيشون ظروفًا متشابهة، ويتعرضون إلى المواقف الاجتماعية والانفعالية ذاتها ضمن الثقافة والبيئة الفلسطينية.

واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (فائق، 2016) والتي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التنظيم الانفعالي تعزى لمتغير التخصص الدراسي.

لاختبار الفرض السادس "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة تعزى لمتغير التحصيل الأكاديمي"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمتغير التحصيل الأكاديمي للطلبة (أقل من 60%، 60-69، 70-79، 80-89، 90% فأعلى)، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.10).

جدول (5.10): الفروق في التنظيم الانفعالي بالنسبة للتحصيل الأكاديمي للطلبة (ن=612)

الابعاد	التباين مصدر	المربعات مجموع	الحرية درجات	المربعات متوسط	قيمة "ف"	الدلالة قيمة	الدلالة مستوى
لوم النفس	بين المجموعات	10.036	4	2.509	0.455	0.769	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3346.801	607	5.514			
	المجموع	3356.837	611				
التقبل	بين المجموعات	20.246	4	5.061	1.044	0.384	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	2944.140	607	4.850			
	المجموع	2964.386	611				
الاجترار	بين المجموعات	35.611	4	8.903	1.568	0.181	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3445.374	607	5.676			
	المجموع	3480.985	611				
إعادة التركيز الإيجابي	بين المجموعات	29.111	4	7.278	1.213	0.304	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3640.830	607	5.998			
	المجموع	3669.941	611				
التركيز على الخطط	بين المجموعات	4.109	4	1.027	0.201	0.938	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3106.885	607	5.118			
	المجموع	3110.993	611				
إعادة التقييم الإيجابي	بين المجموعات	19.075	4	4.769	0.829	0.507	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3490.807	607	5.751			
	المجموع	3509.882	611				
وضع الأمور في نصابها	بين المجموعات	21.055	4	5.264	0.918	0.453	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3482.331	607	5.737			
	المجموع	3503.386	611				
التحويل	بين المجموعات	43.157	4	10.789	1.218	0.302	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	5376.190	607	8.857			
	المجموع	5419.346	611				
لوم الآخرين	بين المجموعات	3.199	4	0.800	0.138	0.968	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3516.113	607	5.793			
	المجموع	3519.312	611				

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 3.35

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.39

يتضح من الجدول (5.10) أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية في التنظيم الانفعالي بأبعاده لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي للمقياس تعزى لمتغير التحصيل الأكاديمي.

ويعزو الباحث ذلك إلى تشابه المرحلة العمرية وظروفها الحياتية، والنضج العقلي والانفعالي المصاحب لهذه الفترة، واستخدام الطلبة لاستراتيجيات متنوعة تكونت لديهم في مراحل حياتهم السابقة وفقا لخبراتهم الانفعالية السابقة.

لاختبار صحة الفرض السابع "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمتغير الدخل الشهري للأسرة (أقل من 1000 شيكل، 1000-2000، 2001-3000، أكثر من 3000 شيكل)، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.11).

جدول (5.11): الفروق في التنظيم الانفعالي لدى الطلبة بالنسبة للدخل الشهري للأسرة (ن=612)

الإبعاد	التباين مصدر	المربعات مجموع	الحرية درجات	المربعات متوسط	قيمة "ف"	الدلالة قيمة	الدلالة مستوى
لوم النفس	بين المجموعات	0.400	3	0.133	0.024	0.995	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3356.437	608	5.520			
	المجموع	3356.837	611				
التقبل	بين المجموعات	12.967	3	4.322	0.890	0.446	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	2951.419	608	4.854			
	المجموع	2964.386	611				
الاجترار	بين المجموعات	4.652	3	1.551	0.271	0.846	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3476.334	608	5.718			
	المجموع	3480.985	611				
إعادة التركيز الإيجابي	بين المجموعات	43.041	3	14.347	2.405	0.066	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3626.900	608	5.965			
	المجموع	3669.941	611				
التركيز على الخطط	بين المجموعات	4.415	3	1.472	0.288	0.834	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3106.578	608	5.110			
	المجموع	3110.993	611				
إعادة التقويم الإيجابي	بين المجموعات	19.302	3	6.434	1.121	0.340	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3490.581	608	5.741			
	المجموع	3509.882	611				
وضع الأمور في نصابها	بين المجموعات	46.003	3	15.334	2.697	0.045	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	3457.382	608	5.686			
	المجموع	3503.386	611				
التحويل	بين المجموعات	73.297	3	24.432	2.779	0.040	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	5346.050	608	8.793			
	المجموع	5419.346	611				
لوم الآخرين	بين المجموعات	84.968	3	28.323	5.014	0.002	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3434.344	608	5.649			
	المجموع	3519.312	611				

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 3.81 قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.62

يتضح من الجدول (5.10) أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية في التنظيم الانفعالي بأبعاده لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة

احصائية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي للمقياس تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة، باستثناء الأبعاد التالية (وضع الأمور في نصابها، التهويل، لوم الآخرين). ولمعرفة اتجاه الفروق في بعد "وضع الأمور في نصابها"، قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Scheffe test، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.12).

جدول (5.12): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بُعد "وضع الأمور في نصابها" بالنسبة لمتغير الدخل الشهري

اقل من 1000 ش	1000 من 1000 ش	2000_1000 ش	3000_2000 ش	اكثر من 3000 ش
0				
0				
-0.578*		0		
-0.280		0.298	0	
-0.815*		-0.238	-0.536	0

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

يتضح من الجدول (5.12) وجود فروق في بعد "وضع الأمور في نصابها" بين ذوي الدخل (أقل من 1000 ش) والدخل (2000_1000 ش) لصالح ذوي الدخل (2000_1000 ش)، وكذلك وجود فروق بين ذوي الدخل (أقل من 1000 ش) والدخل (أكثر من 3000 ش) لصالح ذوي الدخل (أكثر من 3000 ش).

ويلاحظ أنه يشيع استخدام استراتيجية وضع الأمور في نصابها لدى الطلبة ذوي الدخل الشهري المرتفع، ومن الممكن أن يعود ذلك إلى تلبية الأفراد لاحتياجاتهم الأساسية، وشعورهم بالأمان عند مواجهتهم للمواقف الانفعالية المتعددة كون غيرهم يمرون بظروف وتجارب سيئة. ولمعرفة اتجاه الفروق في بُعد "التهويل"، قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Scheffe test، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.13).

جدول (5.13): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بُعد "التهويل" تعزى لمتغير الدخل

اقل من 1000 ش	1000 من 1000 ش	2000_1000 ش	3000_2000 ش	اكثر من 3000 ش
0				
116-		0		
4580.		0.574	0	
9400.		1.056	4820.	0

يتضح من الجدول (5.13) وجود فروق في بُعد "التهويل" بين طلبة الجامعات ذوي الدخل (أقل من 1000 ش) وذوي الدخل (أكثر من 3000 ش) لصالح ذوي الدخل (أقل من 1000 ش)، ووجود فروق بين ذوي الدخل (1000_2000 ش) وذوي الدخل (أكثر من 3000 ش) لصالح ذوي الدخل (1000_2000 ش)، ويتبين أنه يشيع استخدام استراتيجية التهويل لدى الطلبة ذوي الدخل الأدنى، وقد يعود ذلك إلى عدم شعور الفرد بالاطمئنان لعدم تلبية الحاجات الأساسية اللازمة لحياته.

ولمعرفة اتجاه الفروق في بُعد "لوم الآخرين"، قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Sheffe test، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.14).

جدول (5.14): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بُعد "لوم الآخرين" تعزى لمتغير الدخل

أقل من 1000 ش	أقل من 1000 ش	1000_2000 ش	2000_3000 ش	أكثر من 3000 ش
أقل من 1000 ش	0			
1000_2000 ش	-0.231	0		
2000_3000 ش	-0.170	0.0620	0	
أكثر من 3000 ش	1.033*	1.265*	1.203*	0

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

يتضح من الجدول (5.14) وجود فروق بين الطلبة ذوي الدخل (أقل من 1000 ش) وذوي الدخل (أكثر من 3000 ش) لصالح ذوي الدخل (أقل من 1000 ش)، ووجود فروق بين ذوي الدخل (1000_2000 ش) وذوي الدخل (أكثر من 3000 ش) لصالح ذوي الدخل (1000_2000 ش)، وكذلك وجود فروق بين ذوي الدخل (2000_3000 ش) وذوي الدخل (أكثر من 3000 ش) لصالح ذوي الدخل (2000_3000 ش).

ويتضح أنه يشيع استخدام استراتيجية لوم الآخرين لدى الطلبة ذوي الدخل المنخفض، وقد يعود ذلك إلى الضائقة التي يعيشها الطالب ومحاولته القاء اللوم على غيره في ظل عدم توفر حاجاته الأساسية اللازمة ومواجهته ظروف حياته.

لاختبار الفرض الثامن "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي للأب (ثانوية فأقل، جامعي، دراسات عليا فما فوق)، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.15).

جدول (5.15): الفروق في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بالنسبة للمستوى التعليمي للأب (ن=612)

الإبعاد	التيباين مصدر	المربعات مجموع	الحرية درجات	المربعات متوسط	قيمة "ف"	الدلالة قيمة	الدلالة مستوى
لوم النفس	بين المجموعات	16.154	2	8.077	1.472	0.230	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	3340.683	609	5.486			
	المجموع	3356.837	611				
التقبل	بين المجموعات	5.592	2	2.796	0.576	0.563	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	2958.793	609	4.858			
	المجموع	2964.386	611				
الاجترار	بين المجموعات	7.941	2	3.971	0.696	0.499	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	3473.044	609	5.703			
	المجموع	3480.985	611				
إعادة التركيز الإيجابي	بين المجموعات	1.496	2	0.748	0.124	0.883	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	3668.446	609	6.024			
	المجموع	3669.941	611				
التركيز على الخطط	بين المجموعات	9.020	2	4.510	0.885	0.413	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	3101.974	609	5.094			
	المجموع	3110.993	611				
إعادة التقويم الإيجابي	بين المجموعات	8.272	2	4.136	0.719	0.487	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	3501.610	609	5.750			
	المجموع	3509.882	611				
وضع الأمور في نصابها	بين المجموعات	2.373	2	1.186	0.206	0.814	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	3501.013	609	5.749			
	المجموع	3503.386	611				
التهويل	بين المجموعات	37.825	2	18.913	2.140	0.119	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	5381.521	609	8.837			
	المجموع	5419.346	611				
لوم الآخرين	بين المجموعات	1.597	2	0.798	0.138	0.119	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	3517.715	609	5.776			
	المجموع	3519.312	611				

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 4.64 قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 3.01

يتضح من الجدول (5.15) أن قيمة (ف) المحسوبة اقل من قيمة (ف) الجدولية في التنظيم الانفعالي بأبعاده لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي للمقياس تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب.

وهذا يدل على أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات لا يختلف باختلاف المستوى التعليمي لأبائهم، وقد يعود ذلك الى طبيعة التنشئة الاجتماعية والطابع الثقافي السائد في المجتمع الفلسطيني باعتباره مجتمع تسوده العلاقات الأسرية المترابطة والتنشئة الاجتماعية القائمة على العادات والتقاليد والتعاليم الدينية.

لاختبار الفرض التاسع "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي للأم (ثانوية فأقل، جامعي، دراسات عليا فما فوق)، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.16).

جدول (5.16): الفروق في التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات بالنسبة للمستوى التعليمي للأم

الإعداد	التباين مصدر	المربعات مجموع	الحرية درجات	المربعات متوسط	قيمة "ف"	الدلالة قيمة	الدلالة مستوى
لوم النفس	بين المجموعات	0.813	2	0.407	0.074	0.929	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3356.023	609	5.511			
	المجموع	3356.837	611				
التقبل	بين المجموعات	6.422	2	3.211	0.661	0.517	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	2957.964	609	4.857			
	المجموع	2964.386	611				
الاجترار	بين المجموعات	2.458	2	1.229	0.215	0.806	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3478.528	609	5.712			
	المجموع	3480.985	611				
إعادة التركيز الإيجابي	بين المجموعات	59.090	2	29.545	4.983	0.007	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	3610.851	609	5.929			
	المجموع	3669.941	611				
التركيز على الخطط	بين المجموعات	0.428	2	0.214	0.042	0.959	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3110.565	609	5.108			
	المجموع	3110.993	611				
إعادة التقييم الإيجابي	بين المجموعات	1.792	2	0.896	0.156	0.856	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	3508.090	609	5.760			
	المجموع	3509.882	611				
وضع الأمور في نصابها	بين المجموعات	13.141	2	6.571	1.146	0.318	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	3490.244	609	5.731			
	المجموع	3503.386	611				
التحويل	بين المجموعات	1.826	2	0.913	0.103	0.902	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	5417.521	609	8.896			
	المجموع	5419.346	611				
لوم الآخرين	بين المجموعات	11.100	2	5.550	0.963	0.382	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	3508.212	609	5.761			
	المجموع	3519.312	611				

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 4.64 قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 3.01

يتضح من الجدول (5.16) أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية في التنظيم الانفعالي بأبعاده لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع أبعاد التنظيم الانفعالي للمقياس تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم، ما عدا بعد "إعادة التركيز الإيجابي" حيث يوجد فروق دالة إحصائية في درجات التنظيم الانفعالي لديهم عند مستوى دلالة (0.01). ولمعرفة اتجاه الفروق في بُعد "إعادة التركيز الإيجابي"، قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Sheffe test، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.17).

جدول (5.17): اختبار شيفيه البعدي للفروق في بُعد "إعادة التركيز الايجابي" تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأُم

دراسات عليا فما فوق	جامعي	ثانوية فأقل	ثانوية فأقل
		0	
	0	-0.614*	جامعي
0	-0.315	-0.929	دراسات عليا فما فوق

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

يتضح من الجدول (5.17) وجود فروق في بُعد "إعادة التركيز الايجابي" بين المستوى التعليمي للأُم (ثانوية فأقل و الجامعي) لصالح التعليم الجامعي، وهذا يدل أنه يشيع استعمال اسلوب اعاده التركيز الايجابي لدى طلبة الجامعات الذين أمهاتهم مستوى تعليمهن جامعي. ويرى الباحث أن الأم لها ارتباط وثيق بالأبناء وتأثير حيوي في التنشئة الاجتماعية وتوجيههم للأمور الايجابية وفقا لمستواها التعليمي وخبراتها في الحياة وذلك ضمن السياق الثقافي السائد في المجتمع الفلسطيني، ومن المعروف أن للوالدين دور فعال في بناء الشخصية وتنمية قدرات التواصل ومهارات حل المشكلات لدى أبنائهم، وأن الوالدين الذين لديهم مستوى تعليمي عالي لديهم توجهات ديمقراطية وأبنائهم لديهم قدرة على حل المشكلات ومستوى أقل من الرهاب الاجتماعي (Yigit et al., 2014, P.530).

لاختبار الفرض العاشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجنس (ذكر- أنثى)"، قام الباحث باستخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لدراسة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من الطلاب والطالبات، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.18).

جدول (5.18): الفروق في الرضا عن الحياة بين الطلاب والطالبات

البعد	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرة	ذكر	297	28.51	4.641	-6.338	0.000	دالة إحصائية
	انثى	315	30.62	3.553			
الأصدقاء	ذكر	297	34.93	4.654	-4.674	0.000	دالة إحصائية
	انثى	315	36.67	4.556			
الجامعة	ذكر	297	24.95	5.780	-3.020	0.003	دالة إحصائية
	انثى	315	26.34	5.633			
بيئة الحياة	ذكر	297	28.43	6.059	-2.316	0.021	دالة إحصائية
	انثى	315	29.48	5.124			
الذات	ذكر	297	28.81	3.822	-4.403	0.000	دالة إحصائية
	انثى	315	30.07	3.220			
الدرجة الكلية	ذكر	297	145.63	16.040	-6.264	0.000	دالة إحصائية
	انثى	342	153.18	13.735			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

يتضح من الجدول (5.18) أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية في الرضا عن الحياة بأبعاده لدى طلبة الجامعات، وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد تعزى لمتغير الجنس (ذكر - أنثى) لصالح الإناث. ويعزو الباحث ذلك إلى أنه رغم أن طلبة الجامعات يتعايشون نفس الظروف الحياتية الاجتماعية والاقتصادية، وتكون درجة رضاهم عن الحياة متقاربة في ظل النمط الثقافي السائد في المجتمع الفلسطيني، إلا أنه يلاحظ فيه أن المرأة تعتبر ضمن مسؤولية رب الأسرة كالزوج أو الأب، وحجم التوقعات لدى المرأة في مجتمعنا يجعلها تقبل أي شيء ممكن ومتاح، بالإضافة إلى الاهتمام المتزايد من الأهل لتعليم الإناث بالتزامن مع زيادة فرص العمل المتاحة لها في سوق العمل الفلسطيني، الأمر الذي قد يعزز شعور الرضا عن الحياة لدى الإناث منه لدى الذكور. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (Esmailinasab, et al., 2016)، ودراسة (Mahanta&Aggarwal, 2013)، ودراسة (Al-Attiyah& Nasser, 2013)، وتتفق جزئياً مع نتائج دراسة (ميخائيل، 2013) التي بينت وجود فروق دالة إحصائية في مجال الرضا عن الأصدقاء لصالح الإناث مقابل الذكور، بينما تختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (كتلو، 2015)، ودراسة (نمر، 2011) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة وفق متغير الجنس، وتختلف جزئياً مع نتائج دراسة (شقورة، 2012) التي بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس لصالح الطلبة الذكور.

لاختبار صحة الفرض العاشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (أعزب - متزوج)"، قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.19).

جدول (5.19): الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للحالة الاجتماعية

البعد	الحالة الاجتماعية	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرة	أعزب	507	29.39	4.357	-2.334	0.020	دالة إحصائية عند 0.05
	متزوج	97	30.48	3.422			
الأصدقاء	أعزب	507	35.70	4.758	-1.174	0.241	غير دالة إحصائية
	متزوج	97	36.31	4.263			
الجامعة	أعزب	507	25.46	5.768	-1.488	0.137	غير دالة إحصائية
	متزوج	97	26.40	5.344			
بيئة الحياة	أعزب	507	28.84	5.855	-1.330	0.184	غير دالة إحصائية
	متزوج	97	29.67	4.269			
الذات	أعزب	507	29.41	3.650	-0.161	0.872	غير دالة إحصائية
	متزوج	97	29.47	3.212			
الدرجة الكلية	أعزب	507	148.80	15.663	-2.091	0.037	دالة إحصائية عند 0.05
	متزوج	97	152.34	12.896			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

يتضح من الجدول (5.19) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية في الرضا عن الحياة بأبعاده لدى طلبة الجامعات، أي أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية باستثناء بعد (الأسرة - الدرجة الكلية للمقياس) حيث وجدت فروقا دالة إحصائية وكانت لصالح الحالة الاجتماعية (متزوج).

أي أنه يشيع شعور الرضا عن الحياة الأسرية لدى المتزوجين مقارنة بغيرهم، وقد يعود ذلك إلى أن المتزوجين ينظرون بعين الرضا عن حياتهم الأسرية تبعا لمفهومهم ونظرتهم الخاصة عن الأسرة والموروث الثقافي السائد في المجتمع الفلسطيني الذي يتميز بتماسك الأسرة وطبيعة العلاقات الزوجية وأنماط التعامل بين أفرادها التي يضبطها العادات والتقاليد وتعاليم الدين الإسلامي، ومن جهة أخرى يرتبط الزواج إيجابيا بحالة الرفاهية والسلامة للفرد، إذ يمنحه مصدرا

إضافياً للثقة بالنفس، ويقلل شعوره بالوحدة النفسية ويوفر له علاقات اجتماعية داعمة في حياته (Stutzer & Frey, 2006).

لاختبار صحة الفرض الحادي عشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الجامعة (الإسلامية - الأقصى - الأزهر)"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمتغير الجامعة، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.20).

جدول (5.20): الفروق في الرضا عن الحياة بين طلبة الجامعات الثلاثة

الإبعاد	التباين مصدر	المربعات مجموع	الحرية درجات	المربعات متوسط	قيمة "ف"	الدلالة قيمة	الدلالة مستوى
الأسرة	بين المجموعات	157.249	2	78.624	4.407	0.013	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	10863.869	609	17.839			
	المجموع	11021.118	611				
الأصدقاء	بين المجموعات	109.492	2	54.746	2.510	0.082	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	13283.493	609	21.812			
	المجموع	13392.985	611				
الجامعة	بين المجموعات	378.756	2	21.812	5.833	0.003	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	19771.904	609	32.466			
	المجموع	20150.660	611				
بيئة الحياة	بين المجموعات	180.619	2	90.309	2.880	0.057	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	19098.852	609	31.361			
	المجموع	19279.471	611				
الذات	بين المجموعات	133.397	2	66.699	5.285	0.005	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	7686.498	609	12.622			
	المجموع	7819.895	611				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	562.302	2	281.151	1.193	0.304	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	143542.501	609	235.702			
	المجموع	144104.802	611				

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 4.64

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 3.01

يتضح من الجدول (5.20) أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية في الرضا عن الحياة بأبعاده لدى طلبة الجامعات، أي أنه لا يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية باستثناء المجالات التالية (الأسرة، الجامعة، الذات).

ولمعرفة اتجاه الفروق في مجال الرضا عن " الأسرة"، قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Sheffe test، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.21).

جدول(5.21): اختبار شيفيه البعدي للفروق في مجال الرضا عن "الأسرة" تعزى لمتغير الجامعة

الأقصى	الإسلامية	الأزهر
0	الإسلامية	
0	الأقصى	
0.444	الأزهر	0

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

يتضح من الجدول (5.21) وجود فروق في مجال الرضا عن الحياة الأسرية بين الجامعة (الإسلامية والأقصى) لصالح جامعة الأقصى. ولمعرفة اتجاه الفروق في مجال الرضا عن "الجامعة"، قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Sheffe test، وذلك كما هو مبين في الجدول(5.22).

جدول(5.22): اختبار شيفيه البعدي للفروق في مجال "الجامعة" تعزى لمتغير الجامعة

الأقصى	الإسلامية	الأزهر
0	الإسلامية	
0	الأقصى	
1.639*	الأزهر	0

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

يتضح من الجدول(5.22) وجود فروق في مجال الرضا عن "الجامعة" بين الجامعة (الإسلامية والأقصى) لصالح الجامعة الإسلامية، ووجود فروق بين الجامعة (الأزهر و الأقصى) لصالح جامعة الأزهر.

ويتبين أن طلبة الجامعة الإسلامية وجامعة الأزهر راضون عن حياتهم الجامعية مقارنة بطلبة جامعة الأقصى، وقد يعود شعورهم بالرضا عن حياتهم الدراسية إلى توفر الإمكانيات والتسهيلات الدراسية والإدارية واتاحة البيئة الجامعية المناسبة، بينما قد يعود المستوى المنخفض لشعور طلبة جامعة الأقصى بالرضا عن الجامعة إلى تأثير الجامعة بالظروف السياسية والانقسام وتبعاته المتلاحقة.

ولمعرفة اتجاه الفروق في مجال الرضا عن "الذات"، قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Sheffe test، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.23)

جدول (5.23): اختبار شيفيه البعدي للفروق في مجال الرضا عن "الذات" تعزى لمتغير الجامعة

الازهر	الأقصى	الإسلامية	الإسلامية
		0	الإسلامية
	0	1.073*	الأقصى
0	0.179	0.895*	الازهر

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

يتضح من الجدول (5.23) وجود فروق في مجال الرضا عن "الذات" بين الجامعة (الإسلامية و الأقصى) لصالح جامعة الأقصى، ووجود فروق بين جامعة (الأزهر والإسلامية) لصالح جامعة الأزهر، ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى أن بعد الرضا عن الذات والذي يشمل الثقة في قدرات الفرد وامكانياته والاعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي يمكن تفسيرها في ضوء النظام الإداري والأكاديمي ومساحة الحرية التي تسمح بها كلا من جامعة الأقصى وجامعة الأزهر مقارنة بالجامعة الإسلامية ذات النظام المحافظ والصارم.

لاختبار صحة الفرض الثاني عشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظات غزة تعزى لمتغير التخصص (علمية - أدبية)"، قام الباحث بإجراء اختبار (ت) لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات لكل من طلبة الكليات العلمية وطلبة الكليات الأدبية، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.24).

جدول (5.24): الفروق في الرضا عن الحياة بين التخصصات العلمية والتخصصات الأدبية

البعد	التخصص	العدد	المتوسط	الاحراف المعيارية	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرة	علمي	270	29.80	4.264	1.026	0.305	غير دالة إحصائية
	ادبي	342	29.44	4.234			
الأصدقاء	علمي	270	35.71	4.490	0.568-	0.570	غير دالة إحصائية
	ادبي	342	35.92	4.833			
الجامعة	علمي	270	25.34	6.069	1.221-	0.222	غير دالة إحصائية
	ادبي	342	25.92	5.468			
بيئة الحياة	علمي	270	29.56	5.452	2.326	0.020	دالة احصائية عند 0.05
	ادبي	342	28.50	5.709			
الذات	علمي	270	29.44	3.604	0.080-	0.936	غير دالة إحصائية
	ادبي	342	29.47	3.561			
الدرجة الكلية	علمي	270	149.86	16.157	0.483	0.629	غير دالة إحصائية
	ادبي	342	149.25	14.714			

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.96

يتضح من الجدول (5.24) أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية في الرضا عن الحياة بأبعاده لدى طلبة الجامعات، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد تعزى لمتغير التخصص باستثناء بعد الرضا عن "بيئة الحياة" حيث وجدت فروقا دالة إحصائية وكانت لصالح التخصص العلمي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة التي توضح عدم وجود فروق دالة إحصائية في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير التخصص إلى حرية الطالب غالباً في اختيار تخصصه العلمي وتحديد مصيره الأكاديمي وفقاً لميوله ورغباته الشخصية، وأن شعور الرضا عن بيئة الحياة لدى طلبة التخصص العلمي قد يكون بفعل السمات الشخصية لديهم، وطموحهم لإنجاز أهدافهم خلال سير حياتهم الأكاديمية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (نمر، 2011) ودراسة (شقورة، 2012) التي بينت عدم وجود فروق إحصائية في الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير التخصص العلمي، بينما تختلف جزئياً مع دراسة (ميخائيل، 2013) التي بينت وجود فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير التخصص الدراسي، حيث ظهرت فروق دالة بين طلبة الإنسانيات والعلوم في مجال الأسرة (لصالح طلبة العلوم) وفي مجال الكلية (لصالح طلبة الإنسانيات).

لاختبار الفرض الثالث عشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير التحصيل الأكاديمي"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمتغير التحصيل الأكاديمي للطلبة (أقل من 60%، 60-69، 70-79، 80-89، 90% فأعلى)، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.25).

جدول (5.25): الفروق في الرضا عن الحياة بالنسبة للتحصيل الأكاديمي للطلبة

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرة	بين المجموعات	92.668	4	23.167	1.287	0.274	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	10928.450	607	18.004			
	المجموع	11021.118	611				
الأصدقاء	بين المجموعات	11021.118	4	38.856	1.782	0.131	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	13237.561	607	21.808			
	المجموع	13392.985	611				
الجامعة	بين المجموعات	13392.985	4	75.024	2.294	0.058	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	19850.564	607	32.703			
	المجموع	20150.660	611				
بيئة الحياة	بين المجموعات	336.387	4	84.097	2.695	0.030	دالة عند 0.05
	داخل المجموعات	18943.084	607	31.208			
	المجموع	19279.471	611				
الذات	بين المجموعات	76.184	4	19.046	1.493	0.203	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	7743.712	607	12.757			
	المجموع	7819.895	611				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2122.489	4	530.622	2.269	0.061	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	141982.314	607	233.908			
	المجموع	144104.802	611				

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 3.35

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.39

يتضح من الجدول (5.25) أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية في الرضا عن الحياة بأبعاده لدى طلبة الجامعات، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد تعزى لمتغير التحصيل الأكاديمي، باستثناء بعد (بيئة الحياة) حيث وجدت فروقا دالة احصائياً.

ولمعرفة اتجاه الفروق في مجال "بيئة الحياة"، قام الباحث بإجراء اختبار شيفيه البعدي للمقارنات المتعددة Sheffe test، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.26).

جدول (5.26): اختبار شيفيه البعدي للفروق في مجال "بيئة الحياة" تعزى لمتغير التحصيل الأكاديمي

أقل من 60 %	60-69 %	70-79 %	80-89 %	90 % فأكثر
0				
5.022	0			
3.067	1.954*	0		
2.809	2.213*	0.258	0	
0.783	4.239*	2.285	2.026	0

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

يتضح من الجدول (5.26) وجود فرق في مجال الرضا عن بيئة الحياة لدى الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي (60 _ 69 %) ونظرائهم ذوي التحصيل الأكاديمي (70 – 79 %) لصالح (79_70 %).

وكذلك يتضح وجود فرق في مجال الرضا عن بيئة الحياة بين الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي (60 _ 69 % و 80 – 89 %) لصالح (89_80 %).

أيضا وجود فروق في مجال بيئة الحياة بين الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي (60 _ 69 %) وذوي التحصيل الأكاديمي (90% فما فوق) لصالح الطلبة ذوي التحصيل (90% فما فوق).

ويتبين أنه يشيع شعور الرضا عن مجال بيئة الحياة لدى الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع، وذلك نتيجة البيئة المناسبة للدراسة والتسهيلات التي تسهم في تحصيلهم لدرجات أفضل أملاً في تحقيق طموحاتهم وإنجازاتهم، ويرى الباحث أن طلبة الجامعات رغم اختلاف مستويات التحصيل الأكاديمي لديهم فإنهم راضون عن حياتهم بمستويات متقاربة، إذ يعتمد رضا الفرد على تقييمه الجوهري وحكمه الشخصي.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة (شقورة، 2012) التي بينت عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير التحصيل الأكاديمي.

لاختبار صحة الفرض الرابع عشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمتغير الدخل الشهري للأسرة (أقل من 1000 شيكل، 1000-2000، 2001-3000، أكثر من 3000 شيكل)، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.27).

جدول (5.27): الفروق في الرضا عن الحياة لدى الطلبة بالنسبة للدخل الشهري للأسرة

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرة	بين المجموعات	67.558	3	22.519	1.250	0.291	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	10953.560	608	18.016			
	المجموع	11021.118	611				
الأصدقاء	بين المجموعات	48.281	3	16.094	0.733	0.532	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	13344.704	608	21.949			
	المجموع	13392.985	611				
الجامعة	بين المجموعات	232.825	3	77.608	2.369	0.070	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	19917.835	608	32.760			
	المجموع	20150.660	611				
بيئة الحياة	بين المجموعات	143.963	3	47.988	1.525	0.207	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	19135.508	608	31.473			
	المجموع	19279.471	611				
الذات	بين المجموعات	53.267	3	17.756	1.390	0.245	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	7766.628	608	12.774			
	المجموع	7819.895	611				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	798.589	3	266.196	1.129	0.336	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	143306.213	608	235.701			
	المجموع	144104.802	611				

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 3.81

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 2.62

يتضح من الجدول (5.27) أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية في الرضا عن الحياة بأبعاده لدى طلبة الجامعات، أي أنه لا يوجد فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة.

ويرى الباحث أن الرضا عن الحياة عبارة عن شعور وإحساس داخلي ينتج عن تقييم شخصي لحياة الفرد التي يعيشها وتعبيراً عن نظرتة الخاصة عن العالم (Diener, 1985, P.71)، إذ يتمثل الرضا عن الحياة في ادراك الطلبة لمجالات حياتهم وتقييمهم لحياتهم التي يعيشونها، وسواء كان الدخل الشهري للأسرة مرتفعاً أم منخفضاً فإن ذلك لا يؤثر على مستوى شعور الطالب بالرضا عن الحياة، وقد يعود ذلك إلى الخبرات الذاتية والسمات الشخصية وكيفية تقييمه لحياته وفقاً لمعايير الخاصة ونسقه القيمي.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Mehmood&Shaukat, 2014) التي بينت عدم وجود فروق دالة احصائياً في الرضا عن الحياة لدى الطلبة وفقاً لدخل الأسرة، بينما تختلف مع دراسة (شقورة، 2012) والتي بينت وجود فروق دالة احصائياً في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الدخل الشهري للأسرة وذلك لصالح الطلبة ذوي الدخل المرتفع.

لاختبار صحة الفرض الخامس عشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي للأب (ثانوية فأقل، جامعي، دراسات عليا فما فوق)، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.28)

جدول (5.28): الفروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بالنسبة للمستوى التعليمي للأب

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأسرة	بين المجموعات	39.830	2	19.915	1.104	0.332	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	10981.288	609	18.032			
	المجموع	11021.118	611				
الأصدقاء	بين المجموعات	73.587	2	36.794	1.682	0.187	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	13319.398	609	21.871			
	المجموع	13392.985	611				
الجامعة	بين المجموعات	403.782	2	201.891	6.226	0.002	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	19746.878	609	32.425			
	المجموع	20150.660	611				
بيئة الحياة	بين المجموعات	369.622	2	184.811	5.952	0.003	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	18909.849	609	31.051			
	المجموع	19279.471	611				
الذات	بين المجموعات	32.569	2	16.285	1.274	0.281	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	7787.326	609	12.787			
	المجموع	7819.895	611				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	2593.954	2	1296.977	5.582	0.004	دالة عند 0.01
	داخل المجموعات	141510.848	609	232.366			
	المجموع	144104.802	611				

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 4.64

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 3.01

يتضح من الجدول (5.28) أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية في الرضا عن الحياة بأبعاده لدى طلبة الجامعات، وهذا يدل على عدم وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب باستثناء الأبعاد التالية (الجامعة، بيئة الحياة) والدرجة الكلية. ولمعرفة اتجاه الفروق في مجال الرضا عن "الجامعة"، قام الباحث باستخدام اختبار شيفيه والجدول (5.29) يوضح ذلك.

جدول (5.29): اختبار شيفيه في "الجامعة" تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب

دراسات عليا فما فوق	جامعي	ثانوية فأقل	ثانوية فأقل
		0	
	0	1.356*	جامعي
0	2.593*	1.237	دراسات عليا فما فوق

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

يتضح من الجدول (5.29) وجود فروق في مجال الرضا عن الجامعة بين طلبة ذوي المستوى التعليمي للأب (ثانوية فأقل و الجامعي) لصالح ذوي المستوى التعليمي (ثانوي فأقل)، وكذلك وجود فروق بين الطلبة ذوي المستوى التعليمي للأب (دراسات عليا فما فوق و الجامعي) لصالح الطلبة ذوي المستوى التعليمي للأب (دراسات عليا فما فوق). ولمعرفة اتجاه الفروق في مجال الرضا عن (بيئة الحياة) قام الباحث باستخدام اختبار شيفيه والجدول (5.30) يوضح ذلك.

جدول (5.30): اختبار شيفيه في (بيئة الحياة) تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأب

دراسات عليا فما فوق	جامعي	ثانوية فأقل	ثانوية فأقل
		0	
	0	0.469	جامعي
0	2.830*	3.299*	دراسات عليا فما فوق

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

يتضح من الجدول (5.30) وجود فروق في مجال الرضا عن بيئة الحياة بين الطلبة ذوي المستوى التعليمي للأب (ثانوية فأقل و دراسات عليا فما فوق) لصالح المستوى التعليمي دراسات عليا فما فوق، ووجود فروق بين ذوي المستوى التعليمي للأب (دراسات عليا فما فوق و الجامعي) لصالح الطلبة ذوي المستوى التعليمي للأب (دراسات عليا فما فوق). ولمعرفة اتجاه الفروق في (الدرجة الكلية) قام الباحث باستخدام اختبار شيفيه والجدول (5.31) يوضح ذلك.

جدول (5.31): اختبار شيفيه في (الدرجة الكلية) تعزى لمتغير المستوى التعليمي للآباء

دراسات عليا فما فوق	جامعي	ثانوية فأقل	
		0	ثانوية فأقل
	0	1.896	جامعي
0	8.417*	6.521*	دراسات عليا فما فوق

*. The mean difference is significant at the 0.05 level

يتضح من الجدول (5.31) وجود فروق في مجال الرضا عن "الجامعة" بين الطلبة ذوي المستوى التعليمي للآباء (ثانوية فأقل ودراسات عليا فما فوق) لصالح الطلبة ذوي المستوى التعليمي للآباء (دراسات عليا فما فوق)، وكذلك وجود فروق بين الطلبة ذوي المستوى التعليمي للآباء (دراسات عليا فما فوق و الجامعي) لصالح الطلبة ذوي المستوى التعليمي للآباء (دراسات عليا فما فوق).

ويرى الباحث أن المستوى التعليمي للآباء الطلبة الجامعيين يخلق لذويهم شعور الرضا عن الجامعة والرضا عن بيئة الحياة، وقد يعود إلى شعور الطالب بالارتياح والطمأنينة في ظل اهتمام الآباء بتعليم أبنائهم وتقديم الدعم اللازم لمساعدتهم وتشجيعهم على اكمال مسيرتهم التعليمية، وقدرتهم على توفير مقومات الحياة والعيش في مستويات حياتية أفضل، خاصة في ظل الظروف المعيشية والاقتصادية المتردية التي يعيشها المجتمع الفلسطيني.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع دراسة (شقورة، 2012م) التي بينت وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للآباء وذلك لصالح الآباء ذوي المستوى التعليمي المرتفع.

لاختبار صحة الفرض السادس عشر "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بمحافظة غزة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأُم"، قام الباحث بإجراء اختبار تحليل التباين الأحادي One Way ANOVA لمعرفة الفروق بين متوسط الدرجات بالنسبة لمتغير المستوى التعليمي للأُم (ثانوية فأقل، جامعي، دراسات عليا فما فوق)، وذلك كما هو مبين في الجدول (5.32).

جدول (5.32): الفروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات بالنسبة للمستوى التعليمي للأُم

الابعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الاسرة	بين المجموعات	29.788	2	14.894	0.825	0.439	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	10991.330	609	18.048			
	المجموع	11021.118	611				
الأصدقاء	بين المجموعات	65.760	2	32.880	1.502	0.223	غير داله إحصائية
	داخل المجموعات	13327.225	609	21.884			
	المجموع	13392.985	611				
الجامعة	بين المجموعات	64.747	2	32.373	0.982	0.375	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	20085.913	609	32.982			
	المجموع	20150.660	611				
بيئة الحياة	بين المجموعات	97.021	2	48.511	1.540	0.215	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	19182.450	609	31.498			
	المجموع	19279.471	611				
الذات	بين المجموعات	9.718	2	4.859	0.379	0.685	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	7810.177	609	12.825			
	المجموع	7819.895	611				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	60.975	2	30.487	0.129	0.879	غير دالة إحصائية
	داخل المجموعات	144043.828	609	236.525			
	المجموع	144104.802	611				

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.01) = 4.64

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 3.01

يتضح من الجدول (5.32) أن قيمة (ف) المحسوبة أقل من قيمة (ف) الجدولية في الرضا عن الحياة بأبعاده لدى طلبة الجامعات، أي أنه لا يوجد فروق دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) في جميع الأبعاد تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم، ويدل أن الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات لا يتأثر بالمستوى التعليمي للأم، وقد يعود ذلك إلى أن الشعور بالرضا يعبر عن تقييم شخصي وحكم فردي ينتج عن احساس داخلي خاص بالفرد.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (شقورة، 2012) التي بينت وجود فروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير المستوى التعليمي للأم وذلك لصالح الطلبة الذين كان أمهاتهم ذوات تعليم مرتفع.

توصيات الدراسة:

- في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة ونتائج الدراسة يقدم الباحث التوصيات التالية.
- تفعيل دور المؤسسات التعليمية والاعلام بزيادة الوعي والاهتمام باستعمال استراتيجيات التنظيم الانفعالي في مختلف المواقف الجامعية.
- عقد ورش عمل وندوات للطلبة الجامعيين لتحسين التنظيم الانفعالي وتنمية الشعور بالرضا عن الحياة لديهم.
- العمل على توظيف اساليب التنظيم الانفعالي في المساقات الدراسية لدى طلبة الجامعة.
- وضع استراتيجيات تهدف لتطوير طلبة الجامعة من خلال اشراكهم في المجتمع واستثمار طاقاتهم بالشكل الايجابي
- تطبيق برامج ارشادية لرفع مستوى التنظيم الانفعالي وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

مقترحات الدراسة:

- استنادا إلى النتائج التي توصل إليها الباحث فإنه يوصي بعدة مقترحات تتمثل فيما يلي.
- اجراء المزيد من الدراسات للتنظيم الانفعالي مع متغيرات أخرى، كأنماط التفكير، والإدراك، والتأمل الواعي، ونوع الخبرة الانفعالية، ومستوى الخبرة الانفعالية، مما يزيد فهمنا لهذا المتغير ويزودنا بالمعلومات عن ارتباطاته وبالتالي اثراء الدراسات العربية النادرة في هذا المجال.
- اجراء المزيد من الأبحاث والدراسات التي تبحث متغيري البحث لدى عينات وفئات عمرية مختلفة.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

- القرآن الكريم

أولاً: المصادر والمراجع العربية

أحمد، عطية (2008م). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، مجلة أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، الموقع: (www.gulfkids.com).

أرجايل، مايكل (1993م). سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، علم المعرفة، الكويت.

الأغا، إحسان (1997م). البحث العلمي التربوي عناصر مناهجه أدواته، (د.ط)، مطبعة مقداد، غزة.

بدوي، أحمد زكي (1993). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، (د.ط)، مكتبة لبنان، بيروت.
بسيوني، سوزان بنت صدقة (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى، 28، 67-114.

تفاحة، جمال السيد (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين: دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية بالإسكندرية، مصر، 3(19)، 268-318.

أبو حلاوة، محمد السعيد (2010م). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، في الفترة من 13-14/4/2010م، جامعة كفر الشيخ، مصر، ص ص 221-253.

جبر، عدنان مارد و منشد، حسام محمد (2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، 2 (214)، 123-156.

الدسوقي، مجدي محمد (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وصغار السن. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 8(20)، 100-175.

الدسوقي، مجدي محمد (2000). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين كبار السن. *المجلة النفسية للدراسات النفسية*، 8(20).

دياب، سهيل (2003). *مناهج البحث العلمي، أدواته وأساليبه*. مكتبة أفق، غزة.

الديب، علي محمد (1988). العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، *مجلة علم النفس، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، العدد 6*، 45-59.

رجيعة، عبد الحميد و شافعي، أحمد (2012). الذكاء الانفعالي كمنبئ بكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة. *مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، 26(1).

رزيقة، محدب (2014). الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، تيزي وزو، *مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية*، (14) 93-104.

زايد، فوقيه محمد (2001). القدرة على القيام بأنشطة الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين، *مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس*، 4(25)، 291-311.

الزحيلي، غسان (2011). دراسة الفروق في الذكاء الوجداني لدى طلبة التعليم المفتوح في جامعة دمشق وفقا لبعض المتغيرات. *مجلة جامعة دمشق*، 27 (3)، 233-278.

زهران، حامد عبد السلام (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. عالم الكتب، القاهرة، مصر. سلوم، هناء عباس (2015). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات " دراسة مقارنة على عينة من طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة دمشق"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الارشاد النفسي، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

سليمان، عادل محمد (2003). *الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديرياتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

شاذلي، عبد الحميد محمد (1999). *الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية*. المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع، الاسكندرية، مصر.

شقورة، يحيى (2012). *المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

عبد الخالق، أحمد (2008). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. مجلة دراسات نفسية، الكويت، 18(1)، 121-135.

عبد الخالق، أحمد وآخرون (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، جامعة الكويت، 13(4)، 581-612.

عبد السميع، ورد محمد مختار (2014). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم علم النفس، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس، مصر.

عبد المنعم، نجوى (2010). الرضا عن الحياة. المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

عبد الوهاب، أماني (2007). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي السابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، 243-289.

أبو عبيد، دعاء (2013). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

علوان، نعمات (2008). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين. مجلة الجامعة الإسلامية، 16(2)، 475-532.

علوان، نعمات والنواجحة، زهير (2013). الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 21(1)، 1-55.

العمرات، محمد والرفوع، محمد (2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بدرجة تقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن. المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 12(3)، 267-283.

عياش، ليث محمد و فائق، صبا دريد (2016). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، جامعة بغداد، العراق، 22(95)، 613-638.

فائق، صبا دريد (2016). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية للعلوم الصرفة - ابن الهيثم، جامعة بغداد، العراق.

الفرا، إسماعيل صالح و النواجحة، زهير عبد الحميد (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية. مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، 14(2)، 57-90.

كتلو، كامل حسن (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. مجلة الدراسات العلوم التربوية، 2(42)، 661-679.

المالكي، رانيا (2011). فعالية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

مبروك، عزة (2007). أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين. مجلة الدراسات النفسية، 27(2)، 377-421.

المجدلاوي، ماهر (2012). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(2)، 207-236.

المدهون، عبد الكريم (2009). فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة. جامعة فلسطين، غزة، فلسطين.

مرزوق، رانيا شعبان (2012). فاعلية الضبط الذاتي في علاج قصور التنظيم الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر.

مرسي، كمال إبراهيم (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، مصر.

منصور، السيد كامل الشربيني (2009). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 3(2)، 29-

ميخائيل، امطانيوس (2010). مؤشرات الثبات والصدق لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة MSLSS على عينات سورية. *مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة دمشق*، 11(1).

ميخائيل، امطانيوس (2011). الثبات والصدق والبنية العاملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة. *مجلة اتحاد الجامعات العربية وعلم النفس*، 9(2)، 11-37.

ميخائيل، امطانيوس (2013). الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريا وبريطانيا. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 11(1)، 84-109.

نمر، سهام كاظم (2011). الرضا عن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد*، 29، 204-244.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

Al-Attiyah, A., & Nasser, R. (2016). Gender and age differences in life satisfaction within a sex-segregated society: sampling youth in Qatar. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(1), 84-95.

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.

Arndt, J. E., & Fujiwara, E. (2014). Interactions Between Emotion Regulation and Mental Health. *Austin J Psychiatry BehavSci*, 1(5), 1021.

Barrett, L. F., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). On the automaticity of emotion. *Social psychology and the unconscious: The automaticity of higher mental processes*, 173, 217.

Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: a practitioners' manual*. Berlin: Springer.

- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134.
- Bortoletto, D., & Boruchovitch, E. (2013). Learning strategies and emotional regulation of pedagogy students. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(55), 235-242.
- Buck, R. (1993). What is this thing called subjective experience? Reflections on the neuropsychology of qualia. *Neuropsychology*, 7(4), 490-494.
- Buetell, N. (2006). Life satisfaction, a sloan work and family encyclopedia entry. *Sloan Work-Family Encyclopedia*. Veenhoven, R. (1988). The utility of happiness. *Social Indicators Research*, 20, 333-354.
- Bugay, A. (2007). Loneliness and life satisfaction of Turkish university students. In *Education in a Changing Environment Conference Proceedings*, 371-376.
- Bushman, B. J. (2002). Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding. *Personality and social psychology bulletin*, 28(6), 724-731.
- Campbell, A. (1981). *The Sense of well-being in America: Recent patterns and trends*, New York : McGraw-Hill Book Co.
- Canda, B. (2003). *Life Satisfaction and Self-Concept of Elderly Living in Congregate and Non- Congregate Housing in Knox Country, Tennessee*, PHD, Thesis The University of Tennessee. Knoxville. USA.
- Costa Jr, P. T., Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (1996). Personality and coping: A reconceptualization.
- Cropanzano, R., & Wright, T. A. (2001). When a "happy" worker is really a "productive" worker: A review and further refinement of the happy-productive worker thesis. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 53(3), 182.
- Dalgleish, T. (2003). Information processing approaches to emotion.
- Dandoy, A. C., & Goldstein, A. G. (1990). The use of cognitive appraisal to reduce stress reactions: A replication. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(4), 275-285.

- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation and emotion coherence: Evidence for strategy-specific effects. *Emotion*.
- Desjarlais, V.W. (2005). Forgiveness, affect and life satisfaction among community dwelling rural elders: A correlational study (Doctoral dissertation).
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective wellbeing :Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin* 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being-The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., Gohm, C.L., Suh, E. & Oishi, S. (2000). Similarity of the Relations between Marital Status and Subjective Well-Being across Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31 (4), 419-436
- Dillon, D. G., & LaBar, K. S. (2005). Startle modulation during conscious emotion regulation is arousal-dependent. *Behavioral neuroscience*, 119(4), 1118.
- Dorahy, M.J., Lewis, C.A., Schumaker, J.F., Akuamoah-Boateng, R., Duse, M.C. & Sibiya, T.E. (1998). A Cross-Cultural Analysis of Religion and Life Satisfaction. *Mental Health, Religion, Culture* 1 (1), 37-43.
- Egloff, B., Schmukle, S. C., Burns, L. R., & Schwerdtfeger, A. (2006). Spontaneous emotion regulation during evaluated speaking tasks: associations with negative affect, anxiety expression, memory, and physiological responding. *Emotion*, 6(3), 356.
- Eisenberg, N. (2001). The core and correlates of affective social competence. *Social Development*, 10, 120-124.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). Empathy: Conceptualization, measurement, and relation to prosocial behavior. *Motivation and Emotion*, 14(2), 131-149.

- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2003). *Learning emotionfocus therapy: The process-experiential approach to change*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ellsworth, P. C., & Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotion. *Handbook of affective sciences*, 572-595.
- Erdelyi, M. H. (1993). Repression: The mechanism and the defense. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of mental control*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Esmaeilinasab, M., Khoshk, A.A., &Makhmali, A., (2016).Emotion Regulation and Life Satisfaction in University Students: Gender Differences.7th International Conference on Education and Educational Psychology.11- 15/10/2016. Rhodes, Greece, 799-808.
- Esmaeilinasab, M., Khoshk, A.A., &Makhmali, A., (2016).Emotion Regulation and Life Satisfaction in University Students: Gender Differences.7th International Conference on Education and Educational Psychology.11- 15/10/2016. Rhodes, Greece. 799-808.
- Felce, D., & Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in developmental disabilities*, 16(1), 51-74.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150.
- Fouladchang, M., Kohgard, A., & Salah, V. (2010). A study of psychological health among students of gifted and nongifted high schools. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1220-1225.
- Franken, R., (1994): Human Motivation. California: brooks Cole publishing company.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American psychologist*, 43(5), 349-358.
- Garnefski, N., &Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual differences*, 40(8), 1659-1669.

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Golman, D. (1999). The emotionally intelligent worker. *Futurist*, 33, 3, 14, 19
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-276.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation*, 2, 3-20.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 970.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*, 2006, 13-35.
- Haller, M. & Hadler, M. (2006). How Social Relations and Structures can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis. *Social Indicators Research* 75, 169-216.

- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: a meta-analysis review. *Psychological reports, 114*(2), 341-362.
- Huebner, S. (2001). Multidimensional students' life satisfaction scale. *University of South Carolina, Department of Psychology, Columbia, SC, 29208*, 319-321.
- James, W. (1884). What is an emotion?. *Mind*, (34), 188-205.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*, 351-372.
- Judge, T. A., Locke, E. A., & Durham, C. C. (1997). The dispositional causes of job satisfaction: A core evaluations approach. *RESEARCH IN ORGANIZATIONAL BEHAVIOR, VOL 19, 1997, 19*, 151-188.
- Kahneman, D., Kahneman, D., & Tversky, A. (2003). Experienced utility and objective happiness: A moment-based approach. *The psychology of economic decisions, 1*, 187-208.
- Keltner, D., & Gross J. J. (1999). Functional account of emotions. *Cognition and Emotion, 13*, 467-480.
- Koole. S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4-41.
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition & emotion, 27*(5), 769-782.
- Lang, P. J. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American psychologist, 50*(5), 372-385.
- Lang, P. J., & Bradley, M. M. (2010). Emotion and the motivational brain. *Biological Psychology, 84*, 437-450.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry, 11*(3), 129-141.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American psychologist, 46*(8), 819-834.

- Lazarus, R. S.(1991). *Emotion and adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., &Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2011). *Emotion regulation inpsychotherapy: A practitioner's guide*. Guilford Press.
- Light, H. K. (1985). Education and Income: Significant Factors in Life Satisfaction of Farm Men and Women. *Research in Rural Education*, 3(1), 7-12.
- Little, B. R. (1993). Personal projects and the distributed self: Aspects of a conative psychology. *The self in social perspective: Psychological perspectives on the self*, 4, 157-185.
- Mahanta, D., &Aggarwal, M. (2013). Effect of perceived social support on life satisfaction of university students. *European Academic Research*, 1(6), 1083-1094.
- Marganska, A., Gallagher, M., & Miranda, R. (2013). Adult attachment, emotion dysregulation, and symptoms of depression and generalized anxiety disorder. *American Journal of Orthopsychiatry*, 83(1), 131-141.
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation.*Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-147.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5,175–190.
- McDowell I & Newell C. (1987). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires*. New York, NY: Oxford Univ. Pr.
- Mehmood, T., &Shaukat, M. (2014). Life satisfaction and psychological well-being among young adult female university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 143-153.
- Meléndez, J. C., Tomás, J. M., Oliver, A., & Navarro, E. (2009). Psychological and physical dimensions explaining life satisfaction among the elderly: A structural model examination. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48(3), 291-295.

- Melnick, S. M., & Hinshaw, S. P. (2000). Emotion regulation and parenting in AD/HD and comparison boys: Linkages with social behaviors and peer preference. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28(1), 73-86.
- Min, S. Y. (2013). Self-esteem, Depression, and Cognitive Emotion Regulation Strategies of University Students Residing in Dormitories. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(4), 265-272.
- Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.
- Mroczek, D. K., & Spiro, A. (2005). Change in life satisfaction during adulthood: findings from the veterans affairs normative aging study. *Journal of personality and social psychology*, 88(1), 189-202.
- Myers, M. J. (2012). *Examining the relationship between mindfulness, religious coping strategies and emotion regulation*. Liberty University.
- Oishi, S., Diener, E. F., Lucas, R. E., & Suh, E. M. (1999). Cross-cultural variations in predictors of life satisfaction: Perspectives from needs and values. *Personality and social psychology bulletin*, 25(8), 980-990.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1516-1523.
- Parrott, W. G. (1993). Beyond hedonism: Motives for inhibiting good moods and for maintaining bad moods. In D.M. Wenger & J.W Penn backer (Eds.), *Handbook of mental control* (PP.278-305). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Paulhus, D. L., Fridhandler, B., & Hayes, S. (1997). Psychological defense: Contemporary theory and research.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164.
- Philippot, P., & Feldman, R. S. (Eds.). (2004). *The regulation of emotion*. Psychology Press.

- Prasoon, R., &Chaturvedi, K. R. (2016). Life Satisfaction: A literature Review. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*.1 (20), 25-32.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., &Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of happiness studies*, 10(5), 583-630.
- Putnam, K. M., & Silk, K. R. (2005). Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder. *Development and psychopathology*, 17(4), 899-925.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., &Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and individual differences*, 49(5), 368-373.
- Redelmeier, D. A., &Kahneman, D. (1996). Patients' memories of painful medical treatments: Real-time and retrospective evaluations of two minimally invasive procedures. *Pain*, 66(1), 3-8.
- Rothbart, M. K., Ziaie, H., &O'boyle, C. G. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. *New directions for child and adolescent development*, 1992(55), 7-23.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of personality and social psychology*, 42(1), 5.
- Sajadi, S., Khaltbari, J., Panahi, H., &Sajadi, N. (2012).The relationship between anxiety and emotion regulation with psychological hardiness in students. *Annals of Biological Research*, 3 (10), 4964-4969.
- Saris, W. E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A. C., & Bunting, B. (1996). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Eotvos University Press.
- Scherer, K. R. (1984). On the nature and function of emotion: A component process approach. *Approaches to emotion*, 293-317.
- Schyns, P. (2002). Wealth of Nations, Individual Income and Life Satisfaction in 42Countries: A Multilevel Approach. *Social Indicators Research* 60, 5-40.

- Seghieri, C., Desantis, G. & Tanturri, M.L. (2006). The Richer, the Happier? An Empirical Investigation in Selected European Countries. *Social Indicators Research* 79, 455-476.
- Shapiro, A. & Keyes, C.L. (2008). Marital Status and Social Well-Being: Are the Married Always Better Off? *Social Indicators Research* 88, 529-546.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1-4), 475-492.
- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. *The regulation of emotion*, 127-155.
- Solomon, Robert C. (2000). The philosophy of emotion. In Handbook of emotions, edited by Michael Lewis and Jeannette M., Haviland-Jones. 2d ed. New York: The Guilford Press.
- Stanistreet, D., & Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 42(2), 161-166.
- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married?. *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 326-347.
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D., & Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 42(2), 161-166.
- Thiruchselvam, R., Hajcak, G., & Gross, J. J. (2012). Looking Inward Shifting Attention Within Working Memory Representations Alters Emotional Responses. *Psychological science*, 23(12), 1461-1466.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.

- Van Praag, B. M., Frijters, P., & Ferrer-i-Carbonell, A. (2003). The anatomy of subjective well-being. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 51(1), 29-49.
- Veenhoven, R. (1996). *The study of life-satisfaction*.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as “life satisfaction” and “subjective well-being”. In *Handbook of social indicators and quality of life research* (pp. 63-77). Springer Netherlands.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Press.
- Waterman, A.S. (1984). *The Psychology of Individualism*. New York: Praeger.
- WHOQOL Group (1995). The World Health Organisation Quality of Life Assessment.
- Wolters, C. A. (2011). Regulation of Motivation: Contextual and Social Aspects. *Teachers College Record*, 113(2), 265-283.
- Yigit, A., & Ragip, A. (2014). Emotion Regulation Strategies as a Predictor of Life Satisfaction in University Students. *Psychology*, 5, 523-532.
- Yigit, A., & Ragip, A. (2014). Emotion Regulation Strategies as a Predictor of Life Satisfaction in University Students. *Psychology*, 5, 523-532.
- Young, M. H., Miller, B. C., Norton, M. C., & Hill, E. J. (1995). The effect of parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent offspring. *Journal of Marriage and the Family*, 813-822.
- Zeman, J., & Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child development*, 67(3), 957-973.
- Zhang, D. (2014). Relationship between Personality Traits and Emotion Regulation Strategies for Chinese College Students. *Asian Journal of Humanities and Social Studies*, 2(5), 666-670.

الملاحق

الملاحق

ملحق (1)

قائمة بأسماء السادة المحكمين

م	الاسم	التخصص	مكان العمل
1.	د. أسامة حمدونة	الصحة النفسية	جامعة الأزهر
2.	د. أمجد عزات جمعة	علم النفس التربوي	الجامعة الإسلامية
3.	د. أنور العبادسة	علم النفس	الجامعة الإسلامية
4.	د. توفيق شبير	علم النفس	الجامعة الإسلامية
5.	د. جميل الطهراوي	علم النفس	الجامعة الإسلامية
6.	د. سليمان فايز قديح	علم النفس	جامعة الأزهر
7.	د. عايدة شعبان صالح	الصحة النفسية	جامعة الأقصى
8.	د. عطا ف أبو غالي	الصحة النفسية	جامعة الأقصى
9.	د. نبيل دخان	علم النفس	الجامعة الإسلامية

ملحق (2) خطابات تسهيل مهمة للباحث



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الجامعة الإسلامية غزة
The Islamic University of Gaza

هاتف داخلي: 1150

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

الرقم: ج س ع/35/Ref:

التاريخ: 2017/07/18 Date:

الأستاذ الدكتور/ عليان الحولي

حفظه الله،،،

نائب الرئيس للشئون الأكاديمية- الجامعة الإسلامية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع: تسهيل مهمة طالب ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم
الكرم بتسهيل مهمة الطالب/ محمد جاسر زكي عفانة، برقم جاسي 120153188 المسجل
في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق
أدوات دراسته والحصول على المعلومات التي تساعد في إعدادها والتي بعنوان:

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية
بمحافظة غزة

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس للشئون البحث العلمي والدراسات العليا

أ.د. عبدالرؤوف علي المناعمة



لا طاعه الا لله
والا طاعة
لرسله
صلى الله عليه وسلم
بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين
والصلاة والسلام
على سيدنا محمد
الناظم

هاتف داخلي: 1150

مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا

الرقم: ج م غ / 35 / 35
Ref:

Date: 2017/07/18 التاريخ

الأستاذ الدكتور / نائب الرئيس للشئون الأكاديمية

جامعة الأقصى

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع: تسهيل مهمة طالب ماجستير

تهدىكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر نحياتها، وترجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب/ محمد جاسر زكي عفانة، برقم جامعي 120153188 المسجل في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق لدوات دراسته والحصول على المعلومات التي تساعد في إعدادها والتي بعنوان:

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية
بمحافظة غزة

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

د. عبدالرؤف علي المناعمة

سيد محمد شريف لطيفة .. المزمع
فصل الامم حسب الاصول
العلمية

صورة إلى:-
الشيخ محمد بن عبد الله بن محمد
في مكة المكرمة

C-17/A/14



مكتب نائب الرئيس للبحث العلمي والدراسات العليا هاتف داخلي: 1150

عدد نسخة من كلية
الأقسام ذات الصلة

الأستاذ الدكتور / محمد التليط والجونة
استاذ بالاداء والاداءات

الرقم: ج م ع / 35
Date: 2017/07/18 التاريخ

حفظه الله،،،

الأستاذ الدكتور / نائب الرئيس للشئون الأكاديمية
جامعة الأزهر

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

الموضوع: تسهيل مهمة طالب ماجستير

تهديكم شئون البحث العلمي والدراسات العليا أعطر تحياتها، وترجو من سيادتكم
التكرم بتسهيل مهمة الطالب / محمد جاسر زكي عفانة، برقم جامعي 120153188 المسجل
في برنامج الماجستير بكلية التربية تخصص الصحة النفسية المجتمعية وذلك بهدف تطبيق
أدوات دراسته والحصول على المعلومات التي تساعد في إعدادها والتي بعنوان:

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية
بمحافظة غزة

والله ولي التوفيق،،،

نائب الرئيس لشئون البحث العلمي والدراسات العليا

د. عبدالرؤف علي المناصرة



تمت في 16/7/2017
لأستاذ الدكتور / محمد التليط والجونة
المطلوبة
مسودة في 16/7/2017
م. م. م.

لا مانع
م. م. م.
16/7/2017

ملحق (3)

الصورة الأصلية لمقياس التنظيم الانفعالي (قبل الترجمة)

	(Almost) Never	Some- times	regul- arly	often	(almost) always
1. I feel that I am the one to blame for it	1	2	3	4	5
2. I think that I have to accept that this has happened	1	2	3	4	5
3. I often think about how I feel about what I have experienced	1	2	3	4	5
4. I think of nicer things than what I have experienced	1	2	3	4	5
5. I think of what I can do best	1	2	3	4	5
6. I think I can learn something from the situation	1	2	3	4	5
7. I think that it all could have been much worse	1	2	3	4	5
8. I often think that what I have experienced is much worse than what others have experienced	1	2	3	4	5
9. I feel that others are to blame for it	1	2	3	4	5
10. I feel that I am the one who is responsible for what has happened	1	2	3	4	5
11. I think that I have to accept the situation	1	2	3	4	5
12. I am preoccupied with what I think and feel about what I have experienced	1	2	3	4	5
13. I think of pleasant things that have nothing to do with it	1	2	3	4	5
14. I think about how I can best cope with the situation	1	2	3	4	5
15. I think that I can become a stronger person as a result of what has happened	1	2	3	4	5

	(Almost) Never	Some- times	regul- arly	often	(almost) always
16. I think that other people go through much worse experiences	1	2	3	4	5
17. I keep thinking about how terrible it is what I have experienced	1	2	3	4	5
18. I feel that others are responsible for what has happened	1	2	3	4	5
19. I think about the mistakes I have made in this matter	1	2	3	4	5
20. I think that I cannot change anything about it	1	2	3	4	5
21. I want to understand why I feel the way I do about what I have experienced	1	2	3	4	5
22. I think of something nice instead of what has happened	1	2	3	4	5
23. I think about how to change the situation	1	2	3	4	5
24. I think that the situation also has its positive sides	1	2	3	4	5
25. I think that it hasn't been too bad compared to other things	1	2	3	4	5
26. I often think that what I have experienced is the worst that can happen to a person	1	2	3	4	5
27. I think about the mistakes others have made in this matter	1	2	3	4	5
28. I think that basically the cause must lie within myself	1	2	3	4	5
29. I think that I must learn to live with it	1	2	3	4	5
30. I dwell upon the feelings the situation has evoked in me	1	2	3	4	5
31. I think about pleasant experiences	1	2	3	4	5
32. I think about a plan of what I can do best	1	2	3	4	5
33. I look for the positive sides to the matter	1	2	3	4	5
34. I tell myself that there are worse things in life	1	2	3	4	5
35. I continually think how horrible the situation has been	1	2	3	4	5
36. I feel that basically the cause lies with others	1	2	3	4	5

ملحق (4)

الصورة النهائية لمقياس التنظيم الانفعالي (بعد الترجمة)

البيانات الشخصية:

- الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى
- الحالة الاجتماعية: ☐ أعزب ☐ متزوج ☐ مطلق
- الجامعة: ☐ الإسلامية ☐ الأقصى ☐ الأزهر
- التخصص الدراسي: ☐ أدبية ☐ علمية
- التحصيل الأكاديمي: ☐ أقل من 60% ☐ 60-69% ☐ 70-79% ☐ 80-89% ☐ 90% فأكثر
- الدخل الشهري للأسرة: ☐ أقل من 1000 شيكل ☐ 1000-2000 شيكل ☐ 2001-3000 شيكل ☐ أكثر من 3000 شيكل
- المستوى التعليمي للوالدين: الأب: ☐ ثانوية فأقل ☐ جامعي ☐ دراسات عليا فما فوق
الأم: ☐ ثانوية فأقل ☐ جامعي ☐ دراسات عليا فما فوق

أخي الكريم / أختي الكريمة:

تمثل هذه الاستبانة أداة دراسية بحثية يقوم بها الباحث بهدف معرفة وجهة نظرك حول بعض الفقرات.

نرجو قراءة كل عبارة بدقة والاجابة عنها بكل أمانة وصدق، علماً بأنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر بدقة عن رأيك الشخصي وما تشعر به فعلاً.

يرجى عدم ترك أية فقرة دون إجابة، واختيار بديل واحد فقط لكل فقرة بوضع علامة (/) أسفل البديل الذي يكون متوافقاً مع رأيك، مع العلم أن الاسم لا يكتب على الورقة، وستكون الإجابات والمعلومات التي سوف تقدم في سرية تامة، ولن يطلع عليها إلا الباحث، ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

شاكرين لكم حسن تعاونكم

الباحث:

محمد جاسر عفانة

م	الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق	يبين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
1	أشعر أنني الشخص الملام عند التعرض لأي موقف					
2	أقبل حقيقة الواقع بأن الأمر قد حدث وانتهى					
3	أفكر كثيراً في المشاعر المؤلمة للماضي					
4	أفكر في أمور أخرى أفضل مما قد حدث					
5	أستطيع تركيز انتباهي في الأعمال المطلوبة مني					
6	أتعلم العديد من الدروس المستفادة من الأحداث والمواقف					
7	أعتقد أنه كان من الممكن أن تسير الأمور بصورة أسوأ مما قد حدث					
8	أعتقد أن ما عايشته أسوأ بكثير من تجارب الآخرين					
9	أعتقد أن الآخرين يلحقهم اللوم عما حدث					
10	أشعر أنني المسئول عما يحدث لي					
11	أعتقد أنه يجب عليّ أن أقبل المواقف التي تواجهني					
12	غالباً ما يستحوذ على مشاعري وتفكيري ما عايشته خلال الموقف					
13	أفكر في الأشياء السارة التي لا تكلفني شيئاً					
14	أتعامل بموضوعية مع المواقف التي تواجهني					
15	أشعر بأنني أقوى بعد كل موقف أو خبرة تواجهني					
16	أعتقد أن الآخرين يمرون بتجارب سيئة					
17	يلازمني التفكير فيما عايشته من أحداث فظيعة خلال الموقف					
18	أشعر أن الآخرين مسئولون عما حدث					
19	أستشعر الأخطاء التي ارتكبتها بخصوص ما حدث					

م	الفقرة	تنطبق تماماً	تنطبق	بين بين	لا تنطبق	لا تنطبق أبداً
20	أعتقد أنني لا أستطيع تغيير أي شيء حول الموقف الذي حدث					
21	لم يتضح لذهني وأفكاري تفسيراً للسلوك الذي حدث					
22	أفكر بالأشياء الجميلة بدلاً من التفكير بالأحداث المؤلمة					
23	أفكر في كيفية إحداث تغيير للموقف الذي يواجهني					
24	أعتقد أن الموقف له جوانب إيجابية					
25	أعتقد أن الوضع لا يبدو سيئاً مقارنة بأشياء أخرى					
26	أعتقد أن ما عايشته هو أسوأ شيء قد يحصل لشخص ما في الحياة					
27	أستشعر الأخطاء التي يرتكبها الآخرون بخصوص الموقف					
28	أعزو مسببات الأحداث إلى عوامل داخلية تكمن بي شخصياً					
29	أتعلم أن أتعايش مع الوضع					
30	تتملكني المشاعر التي أثارها الموقف					
31	أستحضر تجارب وخبرات سارة في حياة الأفراد					
32	أفكر بعمق مخطط له في أفضل طريقة للتعامل مع الموقف					
33	أنظر بإيجابية حول ما يحدث					
34	أؤمن أن هناك أشياء سيئة في الحياة					
35	أفكر باستمرار في الآلام المستقبلية المحتملة للموقف					
36	أشعر أن السبب الأساسي للأحداث يكمن في الآخرين					

ملحق (5)

الصورة الأصلية لمقياس الرضا عن الحياة (قبل الترجمة)

Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale (MSLSS)

We would like to know what thoughts about life you've had during the past several weeks. Think about how you spend each day and night and then think about how your life has been during most of this time. Here are some questions that ask you to indicate your satisfaction with life. Circle the number (from 1 to 6) next to each statement that indicates the extent to which you agree or disagree with each statement. It is important to know what you REALLY think, so please answer the question the way you really feel, not how you think you should. This is NOT a test. There are NO right or wrong answers. Your answers will NOT affect your grades, and no one will be told your answers.

- Circle 1 if you **STONGLY DISAGREE** with the sentence
 Circle 2 if you **MODERATELY DISAGREE** with the sentence
 Circle 3 if you **MILDLY DISAGREE** with the sentence
 Circle 4 if you **MILDLY AGREE** with the sentence
 Circle 5 if you **MODERATELY AGREE** with the sentence
 Circle 6 if you **STRONGLY AGREE** with the sentence

1. My friends are nice to me	1	2	3	4	5	6
2. I am fun to be around	1	2	3	4	5	6
3. I feel bad at school	1	2	3	4	5	6
4. I have a bad time with my friends	1	2	3	4	5	6
5. There are lots of things I can do well	1	2	3	4	5	6
6. I learn a lot at school	1	2	3	4	5	6
7. I like spending time with my parents	1	2	3	4	5	6
8. My family is better than most	1	2	3	4	5	6
9. There are many things about school I don't like	1	2	3	4	5	6
10. I think I am good looking	1	2	3	4	5	6
11. My friends are great	1	2	3	4	5	6
12. My friends will help me if I need it	1	2	3	4	5	6
13. I wish I didn't have to go to school	1	2	3	4	5	6
14. I like myself	1	2	3	4	5	6
15. There are lots of fun things to do where I live	1	2	3	4	5	6
16. My friends treat me well	1	2	3	4	5	6
17. Most people like me	1	2	3	4	5	6
18. I enjoy being at home with my family	1	2	3	4	5	6
19. My family gets along well together	1	2	3	4	5	6
20. I look forward to going to school	1	2	3	4	5	6

21. My parents treat me fairly	1	2	3	4	5	6
22. I like being in school	1	2	3	4	5	6
23. My friends are mean to me	1	2	3	4	5	6
24. I wish I had different friends	1	2	3	4	5	6
25. School is interesting	1	2	3	4	5	6
26. I enjoy school activities	1	2	3	4	5	6
27. I wish I lived in a different house	1	2	3	4	5	6
28. Members of my family talk nicely to one another	1	2	3	4	5	6
29. I have a lot of fun with my friends	1	2	3	4	5	6
30. My parents and I do fun things together	1	2	3	4	5	6
31. I like my neighborhood	1	2	3	4	5	6
32. I wish I lived somewhere else	1	2	3	4	5	6
33. I am a nice person	1	2	3	4	5	6
34. This town is filled with mean people	1	2	3	4	5	6
35. I like to try new things	1	2	3	4	5	6
36. My family's house is nice	1	2	3	4	5	6
37. I like my neighbors	1	2	3	4	5	6
38. I have enough friends	1	2	3	4	5	6
39. I wish there were different people in my neighborhood	1	2	3	4	5	6
40. I like where I live	1	2	3	4	5	6

ملحق (6)

الصورة النهائية لمقياس الرضا عن الحياة (بعد الترجمة)

م	الفقرة	موافق بشدة	موافق	متردد	معارض	معارض بشدة
1	أشعر بالسعادة لوجود أصدقاء رائعين في حياتي					
2	يثق الناس بي					
3	أشعر بسوء في الجامعة					
4	أقضي أوقاتاً سيئة مع أصدقائي					
5	أثق في نفسي وقدراتي					
6	أتعلم الكثير من الخبرات في الجامعة					
7	أستمتع بقضاء معظم وقتي مع والدي					
8	أشعر بالسرور كون عائلتي تتمتع باحترام في المجتمع					
9	هناك الكثير من الأشياء التي لا أحبها في الجامعة					
10	أشعر بالرضا عن نفسي بما وصلت إليه					
11	أصدقائي أشخاص جيدون					
12	يساعدني أصدقائي وقت الشدائد					
13	أتمنى لو أنني لم أكن مضطراً للذهاب إلى الجامعة					
14	أقبل نفسي					
15	أستمتع بالعديد من الأنشطة في المكان الذي أعيش فيه					
16	يعاملني أصدقائي بشكل جيد					
17	أشعر باحترام الآخرين					
18	أستمتع بوجودي في المنزل مع أسرتي					
19	أشعر بالطمأنينة والانسجام مع أفراد أسرتي					

م	الفقرة	موافق بشدة	موافق	متردد	معارض	معارض بشدة
20	أتطلع بلهفة للذهاب إلى الجامعة					
21	يعاملني أفراد أسرتي بلطف وانصاف					
22	أحب قضاء الوقت في الجامعة					
23	يعاملني أصدقائي بشكل سيئ					
24	أتمنى لو كان لدي أصدقاء مختلفين					
25	الجامعة بيئة مريحة بالنسبة لي					
26	أستمتع بالأنشطة الجامعية					
27	أتمنى لو كنت أعيش في بيت آخر					
28	يتحدث أفراد أسرتي بشكل لائق مع بعضهم البعض					
29	أستمتع كثيراً برفقة أصدقائي					
30	أتمتع بحياة سعيدة مع أفراد أسرتي					
31	أحب الحي الذي أسكن فيه					
32	أتمنى العيش في مكان آخر					
33	أنا شخص لطيف					
34	بلدتي مليئة بالأشخاص السيئين					
35	أحب أن أجرب أشياء جديدة					
36	أشعر بالارتياح أن بيت عائلتي مناسب					
37	أتمتع بعلاقات طيبة مع الجيران					
38	أشعر بالسرور لوجود عدد كافٍ من الأصدقاء					
39	أتمنى ظروف حياة أفضل من ذي قبل					
40	أشعر بالاطمئنان في المكان الذي أسكن فيه					